



Haupttherapierichtungen - ein kleiner Wegweiser!

<u>Detailaspekte</u>	Tiefentherapeutische Ansätze	Verhaltenstherapie	Kognitive Therapie	Humanistische Ansätze
Arbeitsverständnis	Einsicht in Zusammenhang von Symptomen und Vergangenheit: Das Symptom ist nicht = Problem	Beseitigung von Problemverhalten, Probleme sind erlernt- also auch verlernbar: Das Symptom = Problem	Autonome Veränderung von unangemessenen, d.h. selbstkonstruierten Überlegungen und Selbsteinschätzungen: Das Symptom + die Umwelt + die eigenen Denkmuster = Problem	Förderung der Selbstentwicklung, d.h. Ressourcenförderung und Selbstverwirklichung: das Symptom ist nicht = Ressourcen
Intervention/Ziel	Neuorganisation der Persönlichkeit	Gezielte Verhaltensänderung	Entwicklung alternativer Lösungen	Unterstützungssysteme reflektieren und aktivieren
Wege/Methoden	Gesprächspsychotherapie und Psychoanalyse: Unbewußtes bewußt machen - Überwindung von Widerständen bzgl. der Einsicht	Gesprächspsychotherapie Anleitung zu Übungen - Überwindung von Widerständen bzgl. des Verhaltens, d.h. der inneren Motivation	Gesprächspsychotherapie - Neue kognitive Bewertungen vornehmen	Gesprächspsychotherapie Neue Wege und mehrere Wege der Unterstützung gehen - Vernetzung und Kooperation mit anderen Fachstellen
Vorteile	Erkenntnisse/Einsicht über sich selbst, tiefgehend und grundlegend	Kürzerer Zeitraum, kürzere Sitzungen, weniger Motivation für Verstehen erforderlich, kostengünstiger, konkrete Lebensbereiche bearbeitend	Kürzerer Zeitraum, kürzere Sitzungen, kostengünstiger	Ganzheitliche Betrachtungsweise, konkrete Lebensbereiche bearbeitend
Nachteile	Hohe Motivation erforderlich für längerer Zeitraum, längere Sitzungen, tiefgehend und grundlegend, höhere Kosten	Kurieren des Symptoms, Schwierigkeiten bei der situationspezifischen und autonomen Umsetzung neu gelernten Verhalten, Oberflächlichkeit	Höhere Anforderungen an abstrahierende Denkprozesse	längere Sitzungen, weitergehend, höhere Kosten
Typpassung	Neugierige, geduldige und eloquente Menschen	Menschen die schneller greifbare Ergebnisse favorisieren	Neugierige, experimentierfreudige und eloquente Menschen	Geduldige, veränderungsbereite Menschen

Bei der vorstehenden Auflistung handelt es sich um einen schematischen und unvollständigen Überblick, der jedoch eine erste Orientierung ermöglichen kann, welche Therapierichtung für die jeweiligen Ratsuchenden die passende ist. Wichtiger noch als die jeweilige Ausrichtung der therapeutischen Schule, ist die Qualität des zwischenmenschlichen Verhältnisses zwischen Ratsuchenden und Therapeuten. Wenn dieses von beiden als stimmig erlebt wird, ist damit eine wichtige Grundlage erfolgreicher Therapiearbeit gegeben. Daher erscheinen regelmäßige Reflexionen zwischen Ratsuchenden und Therapeuten hierzu wichtig

(Inhaltlich erstellt von Thomas Kirchen: Web.: www.arbeitswelt-lebenszeit.de / t.kirchen@arbeitswelt-lebenszeit.de / Tel.: 0241/401 66 86)

