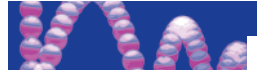


Inhalt

- 7 Einführung
- 1
- 9 **Wichtige Fragen auf den ersten Blick**
- 2
- 17 **Stichwort „Psychotherapie“**
- 18 Psychotherapie – was ist das eigentlich?
- 19 Wie wirkt Psychotherapie?
- 25 Wie wirksam ist Psychotherapie?
- 31 Psychotherapie – Unterschiede zu medizinischer
Behandlung
- 34 Ambulante oder stationäre Psychotherapie?
- 39 Einige Fachbegriffe im Überblick
- 3
- 43 **Wann sollten Sie an eine Psychotherapie denken**
- 49 Hilfe bei „Lebensproblemen“: Beratung
und Begleitung
- 50 Hilfe bei psychischen Störungen: Psycho-
therapie
- 52 Was sind psychische Störungen?
- 59 Psychotherapie für Kinder und Jugendliche
- 63 Psychotherapie für Senioren
- 4
- 69 **Kosten, Vertrag, Datenschutz**
- 70 „Wer soll das bezahlen ...?“ – die Kosten
- 71 Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind



77	Wenn Sie privat krankenversichert sind
79	Wenn Sie beihilfeberechtigt sind
80	Psychische Störung durch Unfall am Arbeitsplatz
80	Wenn Sie über ein geringes Einkommen verfügen
80	Wenn Sie Selbstzahlerin sind
81	„Das geht sonst keinen etwas an“ – Psychotherapie und Datenschutz
82	Datenschutz bei Ihrer Krankenkasse

5

85 Die wichtigsten Verfahren

86	Probleme verstehen und ändern lernen – Verhaltenstherapie/Kognitive Verhaltenstherapie
92	Auf der Suche nach den Hintergründen – Tiefenpsychologische Verfahren
100	Entscheidung für das „Hier und Jetzt“ – Humanistische Therapieansätze
106	„Ändern wir die Regeln!“ – Systemtherapeutische Ansätze
112	„Tausendmal probiert ...“ – Übungsorientierte Verfahren und Trainingskurse
116	Psychotherapie heute: Therapieschulen auf dem Rückzug

6

119 Die Auswahl des geeigneten Therapeuten

120	Auf dem Weg zur Entscheidung: Das sollten Sie vorher beachten
127	„Wer die Wahl hat ...“ – Wie Sie den geeigneten Therapeuten finden
132	Wie sind Psychotherapeuten ausgebildet?
137	„Auch nur Menschen ...“ – Die persönlichen Qualitäten von Psychotherapeuten



7

143 **Der Ablauf einer Psychotherapie**

- 145 Das Erstgespräch
- 149 Die Probesitzungen
- 153 Die Arbeitsphase
- 161 Fragen, Zweifel und schwierige Situationen
- 176 Das Ende der Therapie
- 180 Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie



8

189 **Der Psychomarkt**

- 190 Esoteriker, Zauberer und Heilsversprecher
- 196 „Psycho“-Literatur
- 197 Wie erkennen Sie unqualifizierte oder unseriöse Angebote und Anbieter?



9

201 **Anhang**

- 202 Wo Sie weitere Informationen erhalten
- 211 Literaturhinweise
- 217 Stichwortverzeichnis
- 222 Impressum
- 223 Noch Fragen?
Die Beratung der Verbraucherzentralen

