

Was erwartet mich in einer Verhaltenstherapie?

Im Zentrum der Verhaltenstherapie steht die Stärkung des Selbsthilfepotenzials.

Die Verhaltenstherapie müsste eigentlich „Psychologische Therapie“ heißen, da sie sich großteils aus der empirisch-wissenschaftlichen Psychologie herleitet. Die Verhaltenstherapie geht auf die klassischen Lerntheorien zurück und wurde in den 1940er- und 1950er-Jahren in England, Südafrika und Amerika entwickelt. Sie hat sich seither in mehreren Wellen zu einem breiten therapeutischen Ansatz entwickelt: durch die Integration kognitiver Ansätze, störungsspezifische Interventionen und achtsamkeits- und emotionsfokussierte Methoden.

Anwendung findet die Verhaltenstherapie nicht nur bei psychischen Störungen, sondern auch im psychosomatisch-organomedizinischen Bereich. Ihre Grundlagen und Ergebnisse sind umfassend wissenschaftlich abgesichert. Die Therapie gilt gemeinhin als sehr effizient.

Ihr Vorgehen durchläuft verschiedene Phasen. Zunächst werden in einem Erstgespräch die Rahmenbedingungen und



SN-Couch
Psyche

ANTON-RUPERT LAIREITER

Möglichkeiten der Behandlung sowie die anstehenden Probleme und erwünschten Ziele und Ergebnisse geklärt. Diesem schließt sich eine Phase der Problemanalyse und der Ursachenklärung an, verbunden mit der gemeinsamen Vereinbarung von Zielen und der Erarbeitung eines Behandlungsplans.

Darauf aufbauend werden vereinbarte therapeutische Methoden gesetzt, deren Effekte und Wirkungen begleitend evaluiert werden. Den Abschluss bildet neben dem Transfer des Gelernten in den Alltag vor allem die Rückfallprophylaxe, die systematische Überprüfung und Bewertung der Ergebnisse und die Vereinbarung einer weiterführenden Nachbetreuung.

Das gesamte Vorgehen wird sehr transparent gestaltet und immer mit der Klientin, dem Klienten abgesprochen.

Die Verhaltenstherapie hat ein breites Feld an Indikationen, besonders Angststörungen, Zwänge, Depressionen, Essstörungen, Substanzabhängigkeiten, Schlafstörungen, psychotische Störungen, Persönlichkeitsstörungen, sexuelle Beziehungsstörungen etc. Sie ist auch bei Kindern und Jugendlichen sowie alten Menschen erfolgreich. In Österreich ist diese staatlich anerkannte Psychotherapieform seit Anfang der 1970er-Jahre vertreten.

www.verhaltenstherapie-avm.at

Univ.-Prof. Dr. phil. Anton-Rupert Laireiter ist Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Salzburg. Als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut versucht er Menschen zu helfen, dass sie zu mehr innerer Gelassenheit, Freude und Selbstakzeptanz finden. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline 0664/1008001.