

# Meine psychotherapeutischen Verfahren

*„Es sind nicht die Ereignisse, die den Menschen beunruhigen, sondern die Vorstellungen, die er sich davon macht.“*

Dieser Satz des antiken Philosophen Epiktet (um 50 – um 138 n.Chr.) ist gleichsam der programmatische Leitsatz der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT). Sie wurde von dem amerikanischen Psychologen Albert Ellis (1913 – 2007) seit den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt. Wie ein Mensch Ereignisse und Situationen bewertet, hängt demnach von bewussten und unbewussten Überzeugungen ab.

Solche Kognitionen – Gedanken, Vorstellungen, Annahmen, Bewertungen – beeinflussen die „Lebensphilosophie“ eines Menschen und bestimmen entscheidend seine Gefühle, sein Wahrnehmen und sein Verhalten.

So hat der amerikanische Psychiater Aaron T. Beck (geb. 1921), der ebenfalls in den fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts die Kognitive Therapie begründete, das Denken eines depressiven Menschen als einen ständigen inneren Monolog beschrieben, der um negative Beurteilungen der eigenen Person, der Welt und der Zukunft kreist („Kognitive Triade“).

Negative Kognitionen, sogenannte „irrationale“ oder „dysfunktionale“ (d.h. nicht nützliche) Überzeugungen, können zu Ängsten, Depressionen, Abhängigkeiten (Süchten), zu Burnout und anderen psychischen Störungen führen, wenn sie subjektiv belastend sind, die Lebensqualität einschränken und der Verwirklichung von Lebenszielen im Weg stehen.

Mit Hilfe der von mir angewandten Verfahren können zum Beispiel selbstschädigende Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster erkannt, bearbeitet und verändert werden. Auch setze ich Methoden ein, mit deren Hilfe die Bewältigung von subjektiv schwierigen Situationen, die zum Beispiel Angst auslösen, aktiv geübt werden kann.

In der therapeutischen Arbeit geht es in erster Linie um das „Hier und Jetzt“. Wenn sich die Symptomatik auf Erfahrungen und Konflikte zurückführen lässt, die ihren Ursprung in der Kindheit oder anderen früheren Lebensphasen haben, beziehe ich tiefenpsychologische Elemente ein. Darüber hinaus greife ich auf Elemente der Transaktionsanalyse und der Transpersonalen Psychologie zurück.