

## verhaltenstherapie in den forumspraxen

*Das Leben wird vorwärts gelebt  
und rückwärts verstanden.*

*Soren Kierkegaard*

Verhaltenstherapie ist eine Form der Psychotherapie.

Es handelt sich um einen Lernprozess: bei dem erkennen Sie Verhaltensweisen und verändern sie gegebenenfalls. Besonders zu Beginn neigt man leicht dazu, diesen Prozess abzulehnen und das Alte doch nicht so schlecht zu finden. Es kostet Kraft, sich auf das Neue und Unbekannte einzulassen. Sie werden bald feststellen, dass sich der Aufwand lohnt, denn Sie lernen Ihr Leben gut kennen und es wieder selbständig und unabhängig von therapeutischen Sitzungen in die Hand zu nehmen.

Wie nach einer Verletzung oder Operation kann auch während des therapeutischen Prozesses eine Art Wundheilungsschmerz auftreten. Es geht einem nach einer Sitzung nicht notwendigerweise besser! Bitte sagen Sie das auch Ihren Angehörigen.

### So fördern Sie Ihre Heilung

Sie bleiben auf dem nun eingeschlagenen Weg der Veränderung, ergreifen keine alternativen Maßnahmen (parallele Therapien, Esoterik, homöopathische Behandlung, Abbeten, Wahrsagen, Selbsterfahrungskurse, Selbsthilferatgeber usw.).

### Das Ziel unseres Angebots

Schwerpunkte unserer Therapie sind Achtsamkeitstraining, lösungsorientiertes Vorgehen (Vergangenes bekommt nur so viel Raum wie nötig) auf das Hier und Jetzt ausgerichtet, Frieden schließen mit bitteren Erfahrungen, Training des realistischen Blicks (wo liegen wirklich Probleme; was kann ich eigentlich besser als gedacht)

Therapie findet vor allem zwischen den Sitzungen statt: Je aktiver Sie sind und zu Hause Ihre Sitzung Revue passieren lassen, Übungen (oft mit Hilfe von Beobachtungslisten, Pro- und Contra-Aufstellungen etc) erledigen und sich hilfreiche Lebensstrategien bewusst machen, umso effektiver wird die Therapie sein.

Indikationen für Verhaltenstherapie zusätzlich zu denen der „Psychotherapie-Info“:

- ✘ Es muss sich dringend und dauerhaft einiges in Ihrem Leben ändern
- ✘ Sie scheitern immer wieder an ähnlichen Situationen/ Begebenheiten/ Menschen
- ✘ Überarbeitung, Gefühl des Ausgebranntseins, Unfähigkeit zur Ruhe zu kommen
- ✘ Herzrasen, Magen-Darbeschwerden, Tinnitus, Kopf- oder andere Schmerzen, innere Unruhe, Nägelkauen
- ✘ Ängste, Grübeln, Schlafstörungen,

### Was bieten wir Ihnen?

Verhaltenstherapie können wir über die gesetzlichen Krankenkassen (psychiatrisch-psychotherapeutische Kassenpraxis) oder über Privatkassen abrechnen.

(Siehe auch Infoblätter „Psychotherapie“, „Traumatherapie EMDR“, „Biofeedback“)