

# WELCHE THERAPIEFORM PASST ZU MIR?

## AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE

### THERAPIESETTING

#### GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

In vertraulichen Gruppengesprächen werden Probleme gemeinsam angegangen. Die Rückmeldungen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer helfen dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen.



#### EINZELPSYCHOTHERAPIE

Im vertraulichen Zweiergespräch werden Therapieziele vereinbart, Probleme besprochen und Beschwerden gelindert. Wenn therapeutisch sinnvoll, werden vertraute Bezugspersonen einbezogen.



— Kombination möglich —

### THERAPIEVERFAHREN

#### ANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Verdrängte Gefühle oder Beziehungsmuster aus der Lebensgeschichte werden bewusstgemacht, bearbeitet und für tiefgreifende Veränderungen genutzt. Häufig wird spontanen Einfällen im Gespräch freien Lauf gelassen (freie Assoziation).

#### SYSTEMISCHE THERAPIE

Das Sozialsystem (z. B. die Familie) steht im Mittelpunkt der Therapie. Häufig werden Bezugspersonen direkt in die Therapie einbezogen, um Veränderungen in Beziehungen oder in der Kommunikation mit anderen anzustoßen.

#### TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Unbewusste Einflüsse für aktuelle Belastungen werden geklärt, um Veränderungen zu ermöglichen. Der Fokus liegt auf Erlebnissen im Hier-und-Jetzt, die mit Beziehungserfahrungen aus anderen Lebensphasen verbunden werden.

#### VERHALTENSTHERAPIE

Erlernte Verhaltensweisen werden durch Veränderungen im eigenen Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Häufig werden praktische Übungen zum Umgang mit Symptomen eingesetzt, auch außerhalb der Therapiestunden.

### THERAPIEDAUER

#### KURZZEITTHERAPIE

12 bis 24 Therapiestunden, einige Monate bis ca. ein Jahr, kann in Langzeittherapie umgewandelt werden

#### LANGZEITTHERAPIE

Je nach Methode ca. 30 bis 60 Therapiestunden, mind. ein Jahr oder länger, kann bei Bedarf verlängert werden



#### TERMINVEREINBARUNG

- › Direkt über eine Praxis [www.psychotherapiesuche.116117.de](http://www.psychotherapiesuche.116117.de)
- › Über die Terminvermittlung online [www.eterminservice.de](http://www.eterminservice.de) oder telefonisch 116117



Weitere Infos unter:  
[www.116117.de/psychotherapie](http://www.116117.de/psychotherapie)

