

## Information für Menschen, die sich für eine Psychotherapie bei mir interessieren

### ***Fürchte dich nicht vor den langsamen Veränderungen, fürchte dich vor dem Stillstand (aus Japan)***

Liebe Besucherinnen und Besucher dieser Seite,

ich bin Arzt und Psychotherapeut und biete in meiner Praxis Psychotherapie an. Viele Menschen haben nur vage Vorstellungen davon, was in einer Psychotherapie geschieht und was sie zu erwarten haben, wenn sie sich für eine psychotherapeutische Begleitung entscheiden. Bei mir gibt es immer ein oder mehrere Erstgespräche, in denen sich Therapeut und Patient kennen lernen und auch über die Rahmenbedingungen und die Vorgehensweise sprechen. Zusätzlich dazu finden Sie aber auch auf dieser Seite umfassende Informationen, die hoffentlich viele Ihrer Fragen beantworten:

### **1) Was ist Psychotherapie?**

Die Psychotherapie ist eine spezielle wissenschaftliche Methode, die dazu dient, psychische Beeinträchtigungen, psychosomatische Beschwerden, Gefühlverwirrungen und Beziehungsschwierigkeiten zu beseitigen bzw. anzugehen. Probleme im psychischen Bereich können sein:

- Ängste aller Art (Panikanfälle, situative Ängste, generalisierte Ängste, Zwangshandlungen oder –gedanken)
- depressive Verstimmungen (Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Antriebschwäche, Erschöpfung, Freudlosigkeit)
- Aggressionen (von Gereiztheit bis zu blinder Wut)
- Essstörungen (Fettsucht, Magersucht, Übergewicht)
- Süchte (z.B. Spiel- oder Computersucht, Sexsucht usw.)
- körperliche Symptome (Schweißausbrüche, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Enge im Hals, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Migräne, Rückenschmerzen usw.)

Immer wieder verzweifeln Menschen an körperlichen Beschwerden oder Schmerzen, für die der Arzt auch bei noch so sorgfältiger Untersuchung keine organischen Ursachen finden kann. Das heißt, man leidet und findet keine Erklärung dafür.... Auch hier kann Psychotherapie helfen.

Oft ist es eine körperliche Krankheit, durch die emotionale und psychische Probleme entstehen. Eine Psychotherapie kann zwar die Krankheit letztendlich nicht heilen, sie hilft aber initiiierend und unterstützend, den eigenen Umgang mit den Symptomen und Beeinträchtigungen zu verändern und so das Gesamtfinden erheblich zu verbessern. Eine besondere Form dieser Art der Psychotherapie ist die **Psychoonkologie**, die sich mit der therapeutischen Begleitung speziell von Krebspatienten befasst. Ich habe mich auch als **Psychoonkologe** ausbilden lassen und biete diese Art der Behandlung ebenfalls an.

## 2) Welche Störungen und Krankheitsbilder werden von mir behandelt?

- Erschöpfungs- und Belastungszustände
- Psychosomatische Erkrankungen
- Beziehungsschwierigkeiten (in der Ehe/Partnerschaft, mit Familienangehörigen, mit Kollegen, Vorgesetzten, Freunden)
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Depressionen und depressive Verstimmungen
- Angststörungen
- Zwänge und Zwangsverhalten
- Suchtverhalten (keine „stofflichen“ Süchte wie z.B. Alkohol-, Tabletten-, Cannabis- oder Heroinmissbrauch...)
- „Persönlichkeitsstörungen“
- Psychosen in symptomfreien Phasen

## 3) Welche Behandlungsmethoden finden bei mir Anwendung?

Als Arzt und Psychotherapeut blicke ich ganzheitlich auf den Patienten und biete eine Kombination verschiedener Therapierichtungen und –Inhalte an (siehe Qualifikation). Mein Schwerpunkt und mein Ziel ist es, einzelfallbezogene Analysen vorzunehmen und individuell auf das entsprechende Störungsbild zugeschnittene Lösungs- und Behandlungsmethoden einzusetzen.

Meine Basis ist eine **tiefenpsychologisch fundierte, psychodynamische Psychotherapie**, die ich einzelfallabhängig mit Elementen folgender Therapierichtungen kombiniere:

- Emotionsfokussierte Körperpsychotherapie (Bonding-Psychotherapie)
- Kognitive Verhaltenstherapie (nach Ellis und Beck)
- Psychodrama (nach Moreno)
- Systemische Therapie (nach Hellinger)
- Entspannungsverfahren (nach Jacobson)
- Katathym-Imaginative Psychotherapie (nach Leuner)

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Grundvoraussetzung für den Erfolg einer Psychotherapie eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeut und Patient. Für diese Basis des Ver- und Zutrauens werde ich im therapeutischen Kontext sorgen. Der Patient bzw. die Patientin müssen ihrerseits eine hohe Veränderungsmotivation und auch den notwendigen persönlichen Einsatz für die Arbeit mitbringen, um den gemeinsam Therapieerfolg zu ermöglichen.

## 4) Wie lange dauert eine Therapie?

Eine durchschnittliche Behandlung dauert zwischen 50 und 80 Stunden. Die Höchstanzahl an Stunden, die von den Krankenkassen bezahlt wird, beträgt 100 Stunden. Es besteht die Möglichkeit, mit einer Überweisung des Hausarztes oder eines Psychiaters bzw. Neurologen in meine Praxis zu kommen. Es reicht aber auch aus, direkt Kontakt aufzunehmen und mit mir Erstgespräche zu führen, die von den Kassen übernommen werden. Diese drei Sitzungen dienen zum einen der Überprüfung durch den Patienten, ob Sympathie und Vertrauen soweit vorhanden bzw. entwicklungsfähig

sind, dass eine gemeinsame therapeutische Arbeit begonnen werden kann. Zum anderen dienen sie mir dazu, einen diagnostischen Rahmen abzustecken und die möglichen Erfolge der Psychotherapie abzuschätzen.

Insgesamt gliedert sich eine Psychotherapie bei mir in 4 Phasen, die durchaus fließend ineinander übergehen können:

### **Phase 1: Diagnose**

Hierzu gehören die Erstgespräche, die Erhebung der Lebensgeschichte, meine psychologische Diagnose sowie die Störungs- und Problemdiagnose und die gemeinsame Vereinbarung der Therapieziele

### **Phase 2: Bewusstmachung**

Durch Verhaltens-Spiegelung und empathische Hinweise durch mich, entsteht im Patienten ein Bewusstsein für das eigene Fühlen und Handeln und dadurch ausgelöst eine Perspektive und Sicherheit, Veränderungen vornehmen zu wollen und zu können.

### **Phase 3: Reflexion**

Das eigene Fühlen und Handeln wird nicht nur erkannt, sondern auch reflektiert und als selbststeuerbar erlebt. Der Patient entwickelt in den Therapiegesprächen Veränderungsstrategien und beschäftigt sich gedanklich und gefühlsmäßig mit deren Umsetzung.

### **Phase 4: Veränderung**

Die ersten „neuen“ Schritte in einen veränderten Umgang mit belastenden Situationen und Personen werden gemacht und als entlastend bzw. erleichternd erlebt. Dies ist die Voraussetzung und gleichzeitig Garant für ein kontinuierliches Weitermachen und „Üben“ mit dem veränderten Verhalten.

### **Der therapeutische Prozess**

Der wöchentliche Weg in die Therapiestunde zu mir soll ein gern gegangener Weg sein - auch wenn wir im Laufe der gemeinsamen Arbeit immer wieder in schmerzliche und unangenehme Situationen und Erlebnisse eintauchen. Dieses Eintauchen ist notwendig, um alte Verstrickungen zu lösen und vielleicht auch, um z.B. eine ursprünglich unbeweinte Traurigkeit endlich „weg zu weinen“, also los zu werden – oder um z.B. einer ursprünglich höflichkeitshalber unterdrückten zurückgehaltenen Wut endlich Ausdruck zu verleihen. Geben Sie sich und mir die notwendige Zeit für diese Prozesse, die manchmal mühselig kräftezehrend und anstrengend sind und auch langwierig erscheinen. Denn: **Gut Ding will Weile haben!**

Ich freue mich, von Ihnen zu hören!  
Dr. Jochen Zimmermann