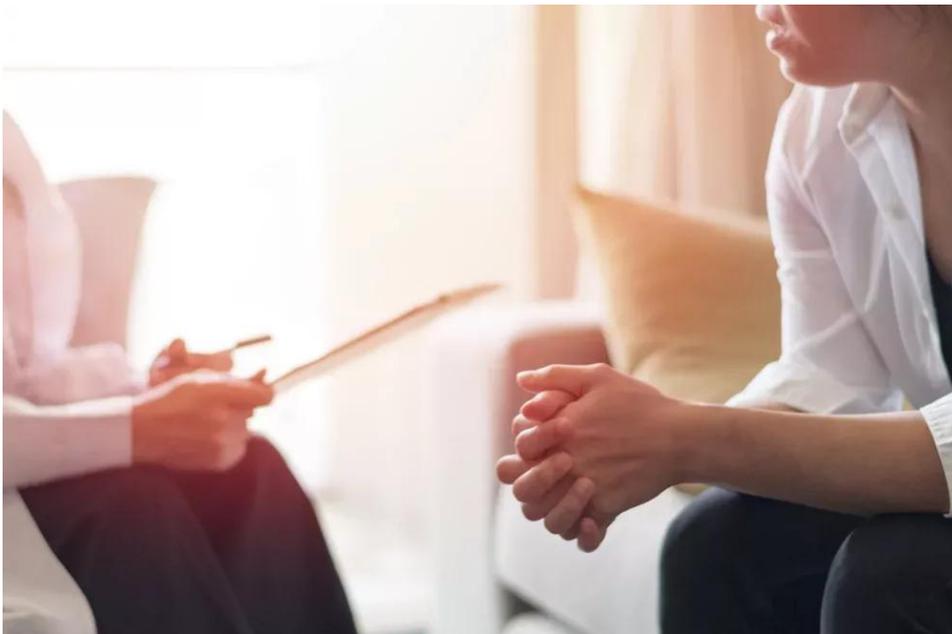


Merkmale der kognitiven Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist eine Form der Psychotherapie, die bei einer Vielzahl von Problemen im Leben eines Menschen wie Depressionen, Suchtverhalten, Angstzuständen, Beziehungsproblemen, schlechtem Essen, Zwangsstörungen und bipolaren Störungen wirksam ist.

CBC verändert die Gedanken und Überzeugungen der Menschen (kognitiv) und ihren Umgang (Verhalten). CBT umfasst eine Vielzahl von Ansätzen, darunter Rational Living Therapy (RLT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Cognitive Therapy (CT), Rational Behavior Therapy (RBT), Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Dialektische Verhaltenstherapie (DBT), Verhaltensaktivierung (BA), funktionelle analytische Psychotherapie (FAP), kognitives Verhaltensanalyse-System der Psychotherapie (CBASP) und integrative Paartherapie (IKT). Trotz dieser Vielfalt …



Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist eine Form der Psychotherapie, die bei einer Vielzahl von Problemen im Leben eines Menschen wie Depressionen, Suchtverhalten, Angstzuständen, Beziehungsproblemen, schlechtem Essen, Zwangsstörungen und bipolaren Störungen wirksam ist. CBT verändert die Gedanken und Überzeugungen der Menschen (kognitiv) und ihren Umgang (Verhalten).

CBT umfasst eine Vielzahl von Ansätzen, darunter Rational Living Therapy (RLT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Cognitive Therapy (CT), Rational Behavior Therapy (RBT), Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Dialektische Verhaltenstherapie (DBT), Verhaltensaktivierung (BA), funktionelle analytische Psychotherapie (FAP), kognitives Verhaltensanalysesystem der Psychotherapie (CBASP) und integrative Paartherapie (IKT).

Trotz dieser Vielfalt weisen die meisten kognitiven Verhaltenstherapien die folgenden Merkmale auf:

1. CBT basiert auf dieser Idee, dass Erkenntnis emotionale und Verhaltensreaktionen verursacht.

Die Denkweise einer Person erzeugt ihre Gefühle und Verhaltensweisen, nicht außerhalb von Dingen wie Ereignissen, Situationen und Menschen. Wenn wir daher unsere Gedanken ändern können, ändern sich folglich unsere Gefühle und Verhaltensweisen.

2. CBT ist zeitlich begrenzt.

Ein Kurs kann aus sechs bis 20 Sitzungen bestehen. Dies hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Art des Problems, den Merkmalen des Klienten, der Erfahrung des Therapeuten usw., aber meiner Meinung nach sind die Denkgewohnheiten des Klienten der wichtigste Faktor, um CBT-Sitzungen zu beenden.

3. Bewältigungsfähigkeiten erlernen

CBT verfügt über mehr Fähigkeiten zur Lösung unseres Problems. Menschen lernen eine Fertigkeit nicht nur durch Lesen und Zuhören, Lernen und Beherrschen. Jede Fertigkeit erfordert harte Übung. Gutes Denken und angemessenen Umgang mit Problemen zu lernen, ist wie Schwimmen und Surfen zu lernen, wenn jemand sie lernt, hat er nicht nur Angst vor Meer und Wellen, sondern genießt sie auch.

4. CBT ist kollaborativ, strukturiert und zielorientiert.

CBT ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Therapeuten und dem Klienten oder den Gruppenmitgliedern. Die Rolle des Therapeuten besteht darin, zuzuhören, zu beobachten, zu lehren und zu motivieren. Die Rolle des Klienten besteht darin, über seine Probleme zu sprechen, zu lernen und zu üben. Sitzungen haben eine Struktur und jede Sitzung hat eine spezifische Agenda. Der Therapeut hilft dem Klienten beim Erreichen ausgewählter Ziele.

5. Hausaufgaben in CBT machen.

Hausaufgaben werden als wesentlicher Bestandteil der CBT anerkannt. Das Erlernen von CBT-Fähigkeiten dauert lange. Die Hausaufgaben richten sich nach der Art des Problems und der Zukunft des Kunden.

6. Einzel- oder Gruppensitzung

CBT kann eine Eins-zu-Eins-Therapie oder mit einer Gruppe von Menschen durchgeführt werden. Zu den Vorteilen der kognitiven Verhaltenstherapie in Gruppen können der Zugang zu sozialer Unterstützung, eine erhöhte Kosteneffizienz und eine erhöhte Motivation gehören.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki