# Woher wissen Sie, wann Sie mit der Therapie fertig sind?

Als Therapeutin in eigener Praxis werde ich ständig gefragt, wie lange eine Therapie dauern wird und wie oft ein Klient zu den Sitzungen kommen muss. Die Leute sehen immer noch einen Tropus über Therapie im Fernsehen, der stereotype Psychoanalyse zeigt, wo von den Leuten erwartet wird, dass sie mehrmals pro Woche kommen und jahrelang denselben Analytiker sehen. Ich habe kürzlich einen Aufsatz gelesen, den ein echter psychoanalytischer Psychiater darüber geschrieben hat, dass er sich weigert, neue Klienten anzunehmen, wenn sie bereits einen Psychiater haben – mit dem Argument, dass die Patienten ihre Probleme einfach mit ihrem derzeitigen behandeln sollten, da …

Als Therapeutin in eigener Praxis werde ich ständig gefragt, wie lange eine Therapie dauern wird und wie oft ein Klient zu den Sitzungen kommen muss. Die Leute sehen immer noch einen Tropus über Therapie im Fernsehen, der stereotype

Psychoanalyse zeigt, wo von den Leuten erwartet wird, dass sie mehrmals pro Woche kommen und jahrelang denselben Analytiker sehen. Ich habe kürzlich einen Aufsatz gelesen, den ein echter psychoanalytischer Psychiater darüber geschrieben hat, dass er sich weigert, neue Klienten anzunehmen, wenn sie bereits einen Psychiater haben – mit dem Argument, dass die Patienten ihre Probleme einfach mit ihrem derzeitigen behandeln sollten, da es sich um ein so gefragtes Spezialgebiet handelt schrumpfen und froh sein, dass sie sich überhaupt um sie kümmern. Dieser Aufsatz bekräftigte auch die Idee, dass Therapie bedeutet, jahrelang mit demselben Therapeuten zu arbeiten.

Aber das Gebiet der psychischen Gesundheit hat seit Freud einen langen Weg zurückgelegt, und psychoanalytische Psychiater sind nicht die einzigen Kliniker da draußen. In vielen Staaten andere Verhaltensmediziner, einschließlich Berater für psychische Gesundheit (LMHC) und Ehe- und Familientherapeuten (LMFT). Diese Kliniker auf Master-Niveau sind in der Lage, Patienten zu behandeln, sich einer Versicherung zu unterwerfen und im Fall von kognitiven Verhaltenstherapeuten einen Behandlungsstil für die psychische Gesundheit anzubieten, der so effektiv ist wie Medikamente zur Behandlung von Angstzuständen, Depressionen, ADS/ADHS, sexuellen Funktionsstörungen und mehr. Und hier ist ein wenig bekanntes Geheimnis: Versicherungskassen decken Jahre der Psychoanalyse nicht ab, weil die kognitive Verhaltenstherapie (auch bekannt als CBT) in relativ kurzer Zeit wirksam ist.

Keine Fortschritte mit Ihrem Therapeuten? Veränderungen und Einsichten werden wahrscheinlich nicht über Nacht geschehen, aber wenn Ihr Therapeut nicht in der Lage ist, Ihre Fortschritte zu zeigen oder sich konkrete Ziele zu setzen, ist es möglicherweise an der Zeit, sich nach jemand anderem umzusehen. Feedback Informed Treatment ist ein Instrument, das Berater verwenden, um die Arbeit zu messen, die Sie in Ihren Psychotherapiesitzungen leisten. Wenn Sie die Sitzung leiten können, indem Sie messen, wie die Dinge in Ihrem Leben

und wie die Dinge in der Sitzung laufen, dann wird das Gespräch mit einem Therapeuten zu einer tatsächlichen Therapie und nicht nur zu diesem Bewusstseinsstrom aus den Tagen der Psychoanalyse.

Ich vergleiche Therapie mit dem Erlernen einer Sprache. Wenn Sie eine neue Sprache lernen, können Sie nicht erwarten, über Nacht fließend zu sprechen. Indem Sie die Grundlagen in der Therapie lernen und zu Hause üben und die Sprache dann wirklich in Ihrem täglichen Leben anwenden, werden Sie auf dem Weg sein, fließend zu sprechen. Aber selbst wenn Sie eine neue Sprache fließend beherrschen, heißt das nicht, dass es nicht noch mehr zu lernen gibt. Wie lässt sich das auf die Therapie übertragen? Sie können mit einem Therapeuten beginnen und einige Dinge lernen – aber machen Sie auf jeden Fall mit einem anderen Therapeuten weiter, wenn Sie Auffrischungssitzungen benötigen, und bauen Sie darauf auf! Die Therapie kann evidenzbasiert sein, ist aber immer noch nicht so einfach wie – Sie haben diese Diagnose und sind jetzt geheilt. Aber die Vorteile der Therapie müssen nicht jahrelang auf der Couch liegen!

## 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**