

Was sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Psychotherapie?

Therapie- und Veränderungsmotivation. Psychotherapie hilft Menschen, die ihr Denken, Fühlen und Handeln aktiv verändern wollen. Dieser Prozess der Veränderung benötigt viel Zeit und Disziplin, ist somit harte Arbeit. Die Betroffenen müssen bereit sein, 100% Verantwortung für sich selbst zu übernehmen bzw. wenigstens offen für diese Verantwortungsübernahme sein, auch wenn das oft schwer ist. Dies ist notwendig aufgrund der dargestellten den Grenzen der Veränderbarkeit. Sie müssen nicht nur therapiemotiviert sein, sondern sie müssen genauso motiviert sein, sich selbst und Ihr Leben zu verändern (Veränderungsmotivation). Ohne eine Veränderungsmotivation ist Therapie nicht erfolgversprechend!

Aufgabenverteilung. In der Psychotherapie liegt eine Arbeitsteilung vor: Wir Psychotherapeuten sind für den *Prozess* verantwortlich. Wir können Ihnen leider die Probleme nicht abnehmen oder diese für Sie lösen. Deshalb sind Sie für die *Inhalte* der Therapie verantwortlich. Diese Inhalte sind auf die am Anfang der Therapie zusammen festgelegten *Therapieziele* ausgerichtet. Wir sind Ihren Zielen verpflichtet und unterstützen Sie im Rahmen unserer Möglichkeiten mit ganzer Kraft und unserem ganzen Wissen und Können, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Arbeitsbeziehung. Als Grundlage der Zusammenarbeit muss zwischen Ihnen und uns eine hinreichend gute unterstützende Arbeitsbeziehung bestehen. Kommen Schwierigkeiten auf - was immer einmal sein kann - müssen diese zunächst geklärt werden. Schwierigkeiten sind kein Problem, wenn wir damit kooperativ und zielführend umgehen. Dann können Schwierigkeiten sogar hilfreich sein.

Veränderungsperspektive. Sie sollten nach 10 bis spätestens 15 Stunden in der Zusammenarbeit eine Veränderungsperspektive für Ihre Probleme erkennen. Wenn nicht, muss das entsprechend besprochen werden mit dem Ziel, diese Perspektive herzustellen.

Zeitdauer. Veränderungsprozesse brauchen Zeit. Dies darf niemals vergessen werden. In der Regel braucht das Finden und Umsetzen von Lösungen eine gewisse Zeit, so dass immer eine gute Portion Geduld notwendig ist. Für einen grundlegenden Veränderungsprozess muss mindestens ein 1/2 bis 1 Jahr intensiver Arbeit eingeplant werden, abhängig von der Störung auch mehr.