

Was ist Psychotherapie?

Unter Psychotherapie (= griech. Behandlung der Seele) versteht man die Anwendung von unterschiedlichen psychotherapeutischen Behandlungsmethoden, mit deren Hilfe psychische Probleme und seelische Erkrankungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns bewältigt oder gelindert sowie eine persönliche Weiterentwicklung gefördert werden kann. Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine vertrauensvolle und tragfähige Beziehung zwischen dem/der Betroffenen und dem/der PsychotherapeutIn erforderlich sowie eine aktive Mitarbeit der/des Betroffenen.

Weiterhin wird Psychotherapie bei psychosomatischen Störungen angewandt. Der Begriff Psychosomatik bedeutet, dass Störungen des seelischen Befindens sich in körperlichen Beschwerden ausdrücken.

Zusätzlich kann Psychotherapie bei organischen Störungen (wie z.B. chronischen Erkrankungen, Krebserkrankungen, Schmerzzuständen, Herz-Kreislaufkrankungen, neurologischen Störungen) hilfreich sein.