



Verhaltenstherapie (TMI)

Die Verhaltenstherapie besteht aus einem ganzen Spektrum von verschiedenen Psychotherapiemethoden. Allen Formen ist gemeinsam, dass die **Hilfe zur Selbsthilfe für den Klienten** im Mittelpunkt steht. Dem Klienten werden Methoden vermittelt, mit denen er in künftigen Situationen und Herausforderungen aktiv besser umgehen kann. Dadurch

wird Leid gemindert und Handlungsfähigkeit erweitert. Durch die Ausbildung und Förderung von Ressourcen werden u.a. Veränderungen der sozialen Interaktionen geschult.

Die Verhaltenstherapie konzentriert sich auf gegenwärtige Handlungsweisen, dabei wird aber auch die Problementstehung nicht vernachlässigt und analysiert. Der Schwerpunkt liegt aber auf dem beobachtbaren Verhalten. Eine Grundannahme der Verhaltenstherapie ist:

Verhalten kann gelernt und auch wieder verlernt werden.

Problematisches oder auch überängstliches Verhalten wird in erster Linie als ein Resultat von Lernprozessen gesehen, die durch verschiedene Techniken verändert werden sollen. Nötig dazu ist eine exakte Verhaltensanalyse, um die Behandlungsstrategien individuell auf den Klienten abstimmen zu können.



Je nach Störungsbild oder auffälligem, lebensbeeinträchtigendem Verhalten wird mit unterschiedlichen Interventionen gearbeitet:

- Konfrontationsverfahren
- kognitive Verhaltenstherapie
- Desensibilisierung und Flooding
- Operante und instrumentelle Verfahren der Konditionierung
- Biofeedback
- Entspannungsverfahren
- Körpertherapien wie Eutonie und Übungsweise Rhythmus Atem Bewegung nach H.L.Scharing
- Euthyme Therapie (Genuss und Selbstfürsorge)
- Achtsamkeitsübungen
- Rollenspiele und Gruppentherapie
- Kommunikations- und Problemlösetraining
- Selbstsicherheitstraining, Aufbau sozialer Kompetenz.

In folgenden Bereichen und Störungsbildern findet die Verhaltenstherapie Einsatz:

Ängste und spezielle Phobien

Chronische Schmerzen

Suchtprobleme

Essstörungen

Persönlichkeitsstörungen

Zwangsstörungen

Depressionen

Beziehungsproblemen.