



Kognitive Verhaltenstherapie

Was ist KVT

Grundlage ist der Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten, d.h. Menschen können über ihre Gedanken ihre Gefühle und ihr Verhalten beeinflussen. Negative Grundannahmen oder Bewertungen führen zu psychischem Stress und können so auch zu psychischen Störungen führen.

Leitgedanke der KVT ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei ist sie gut strukturiert, problem- und lösungsorientiert und berücksichtigt neben Schwierigkeiten auch Stärken und Ressourcen. Gearbeitet wird im Hier und Jetzt an konkreten Anliegen und mit konkreten Zielen, welche gemeinsam erarbeitet werden. Sie bietet praktische und vielseitige Techniken, welche im Alltag umgesetzt und idealerweise im Verlauf der Therapie auf verschiedenen Situationen (Selbsthilfe) ausgeweitet werden können. Wichtige Techniken sind das Gespräch zur Klärung und Aufklärung, Vorstellungsübungen, Konfrontationsübungen, Entspannungstechniken etc. – oft mit Arbeitsmaterialien unterstützt.

Die KVT gehört zu den bestuntersuchtsten Therapieformen und zeigt wissenschaftlich und praktisch gute Erfolge.

Indikation

KVT ist geeignet für Klientinnen und Klienten mit allen möglichen Anliegen wie Entscheidungsprobleme, Belastungen/Stress, Anpassungsstörungen, Burnout, Depressionen, Ängsten, Zwängen, Schlafstörungen, Essstörungen, PTSD etc..

Ziel der Therapie

In der Therapie geht es darum unangemessene und hindernde Gedanken bewusst zu machen. Stattdessen sollen hilfreichere Gedanken entwickelt werden. Dadurch soll das Verhalten und Erleben verändert und die Problemlösungskompetenz verbessert werden. Bei der Konfrontation geht es um eine Überprüfung der Ängste in der Vorstellung oder Realität und um eine Gewöhnung. Während und auch zwischen den Therapiesitzungen werden diese Veränderungen mittels konkreter Übungen weiter verankert.

Setting

Therapie im Einzelsetting, Gruppen gibt es extern.

Anmeldungen/Zuweisungen

Frau lic. phil. Nadja Rüegg, Praxis für Psychotherapie, Kirchenrainstrasse 27, 8632 Tann, info@psychotherapie-rueegg.ch, 076 512 02 07