



MICHAELA HÖSCH
PSYCHOTHERAPEUTIN
in Ausbildung unter Supervision

Bei welchen Problemen hilft Psychotherapie?

Eine psychotherapeutische Behandlung kann dann angezeigt sein, wenn Sie seelische Leidenszustände und Probleme allein oder mit der Hilfe von Freunden nicht mehr bewältigen können. Wenn diese Probleme immer wieder auftreten, kann das ein Zeichen dafür sein, dass ein ungelöster innerer Konflikt dahintersteht.

Eine Psychotherapie kann – unabhängig von einer allenfalls notwendigen ärztlichen Behandlung – bei folgenden Problemen sinnvoll sein (Quelle: Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen):

- Ängste, die Ihre Lebensqualität einschränken
- Belastende Zwangsgedanken und Zwangshandlungen wie z. B. immer wiederkehrende Gedanken, der Drang, sich immer wieder zu waschen oder zuzusperren usw.
- Depressionen
- Süchte wie z. B. Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Essen, Spielen, Drogen usw.
- Psychosomatische Erkrankungen, also Krankheiten, die mit ungelösten und belastenden psychischen Problemen zusammenhängen. Das können z. B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, entzündliche Darmerkrankungen, Migräne, Magersucht, Fettsucht, Ess- und Brechsucht, Asthma bronchiale, Bluthochdruck und Allergien sein. Funktionelle Störungen, das sind häufig wiederkehrende körperliche Beschwerden, die keine organische Ursache haben, wie z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, sexuelle Probleme, Atemnot, Herzbeschwerden und Verspannungen. Diese Symptome können aber auch durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufen werden.
- Belastende Lebenssituationen und Lebenskrisen wie z. B. bei schweren oder chronischen Erkrankungen, bei einer Behinderung, beim Verlust von Partnern, Kindern oder Eltern oder auch beim Verlust des Arbeitsplatzes
- Probleme und Krisen in der Partnerschaft und in der Familie wie z. B. sexuelle Probleme, nicht mehr miteinander reden können, Trennung und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihr Wunsch, etwas zu verändern, und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht: Psychotherapie kann in jedem Lebensalter hilfreich sein.



MICHAELA HÖSCH
PSYCHOTHERAPEUTIN
in Ausbildung unter Supervision

Die transaktionsanalytische Psychotherapie

Sie ist tiefenpsychologisch fundiert und hält viele anschauliche Konzepte und lösungsorientierte Methoden bereit, die unter anderem dabei helfen können

- das eigene und fremde Verhalten besser zu verstehen
- die Kommunikation zu verbessern
- Kontakte mit anderen Menschen wirksamer zu gestalten
- Potenziale und Ressourcen zu erkennen und zu entfalten
- Lösungen für herausfordernde Situationen zu finden
- das Selbstbewusstsein und die Handlungskompetenz zu fördern

In der Transaktionsanalyse steht immer der Mensch und seine Entwicklungsfähigkeit im Mittelpunkt!