
Es ist der Umgang mit Veränderungen, der darüber entscheidet, wie erfolgreich und erfüllt Menschen arbeiten. Und leben.



Viola Thuma



changesahead

Coaching, Training, PBSP, Organisationsentwicklung



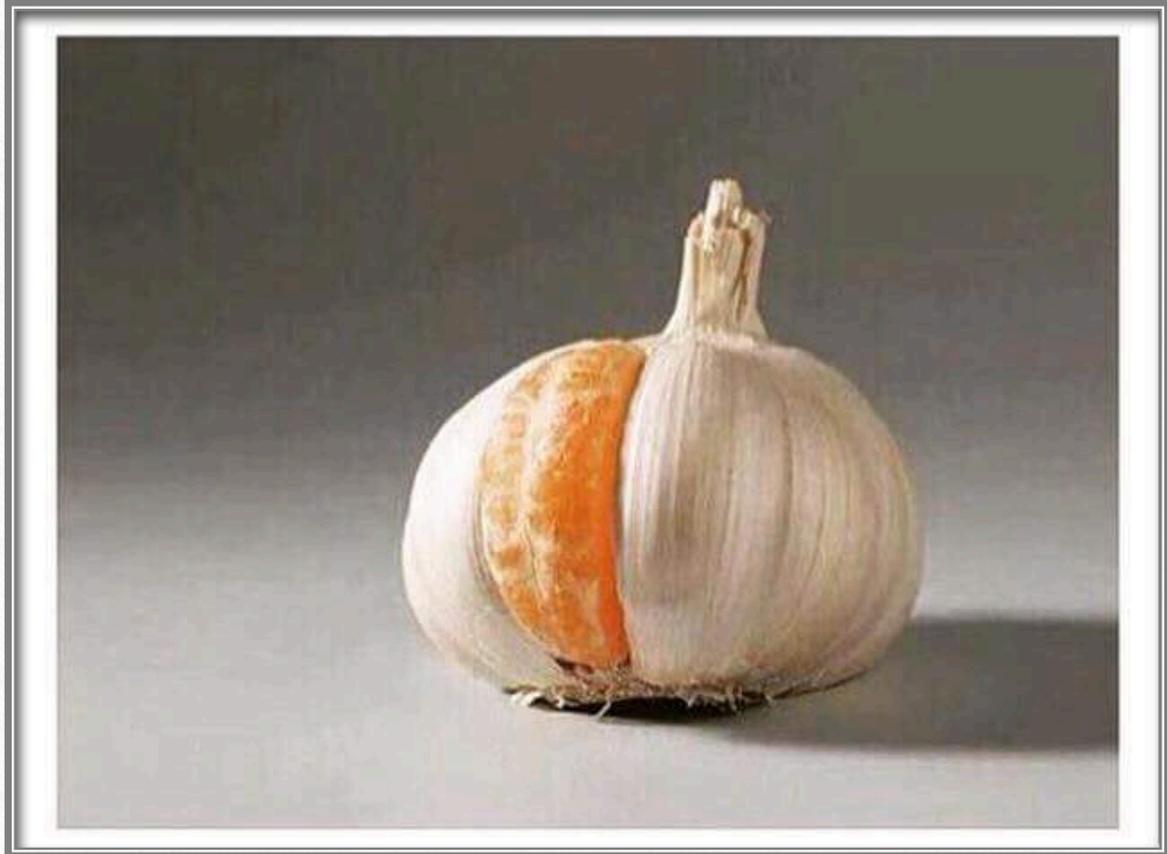
Psychotherapien, Coaching, PBSP

Gemeinsamkeiten & Unterschiede

© Viola Thuma

Ansätze im Überblick

- Psychoanalyse
- Tiefenpsychologie
- Verhaltenstherapie
- Klientenzentrierte/Gesprächstherapie
- Gestalttherapie
- Körpertherapie
 - PBSP
 - Coaching



Psychoanalyse

Eckdaten

- Vertreter: Sigmund Freud
- Arbeitet mit Krankheitsbildern/Diagnose
- Orientiert sich auf die Vergangenheit/ Kindheit
- Unterschiedliche „Unterarten“/Weiterentwicklungen
- Dauer: mehrere Jahre, beinhaltet 2-5 Sitzungen à 50 Minuten pro Woche
- Die klassische Psychoanalyse findet im Liegen auf Couch statt
- Von Krankenkassen anerkannt, max. 300 Std.
- Infos im Netz unter
 - [Wikipedia](#)
 - [Therapie.de](#)
 - [Deutsche Psychoanalytische Vereinigung](#)

Grundannahmen und Therapiegesehen

- Als Ursachen für psy. Probleme werden zumeist aus der Kindheit stammende und unbewusst weiter wirkende Konflikte/Traumata angenommen
- Ziel: Problem- bzw. Konflikt-Zusammenhänge zu erkennen, anzuerkennen und bewusst zu machen; durch diese Bewusstmachung: "nachreifen" und damit die Probleme loswerden können
- Der Patient geht innerlich an jenen Punkt in seiner Entwicklung zurück, an dem die Störung eingesetzt hat, um von dort aus einen Neustart im Schutz der therapeutischen Beziehung zu versuchen
- Traumdeutung (aus dem Sichtwinkel des Therapeuten)
- Heilung durch begleitetes Betrauern & Erkenntnis
- Verbindung zw. Therapeut und Klient ist wesentlicher Teil des Therapie-Geschehens, Therapeut ist „passiv“



Tiefenpsychologie

Eckdaten

- Ansatz entstammt der Psychoanalyse
- Vertreter: Sigmund Freud, C.G. Jung
- Arbeitet mit Krankheitsbildern/Diagnose
- Orientiert sich auf die Vergangenheit/ Kindheit
- Dauer: mehrere Jahre, beinhaltet 1-2 Sitzungen à 50 Minuten pro Woche
- Von Krankenkassen anerkannt, max. 100 Std.
- Infos im Netz unter
 - Netdokter.de
 - Therapie.de

Grundannahmen und Therapiesgeschehen

- Vgl. Psychoanalyse. Wesentliche Unterschiede:
- Einstieg über Konflikte, die im Alltag obenauf liegen und Schwierigkeiten machen. Im Dialog wird ein tieferes Verständnis für die Probleme erlangt
- Strukturiertere Herangehensweise an Probleme
- Ressourcenorientierung - auf Dinge und Verhaltensmuster, die dem Klienten gut tun, helfen
- Prioritäten bei der Bearbeitung der Probleme, Fokus auf einzelne Teilaspekte der Persönlichkeit
- Therapeut identifiziert Muster, bietet Interpretationen/Schlussfolgerungen an, gibt Ratschläge



Verhaltenstherapie

Eckdaten

- Vertreter: J.B. Watson, W. Singer
- Arbeitet mit Krankheitsbildern/Diagnose
- Orientiert sich zielorientiert auf das Hier und Jetzt
- Dauer: 1-2 Jahre, Sitzungen à 50 Minuten nach Therapieplan
- Von Krankenkassen anerkannt, ca. 80Std.
- Infos im Netz unter
 - [Wikipedia](#)
 - [Netdokter.de](#)
 - [Therapie.de](#)

Grundannahmen und Therapiegesehen

- Ungünstige Verhaltensweisen wurden erlernt und können demnach auch wieder verlernt werden (Konditionierung)
- Bestehende Probleme sind durch neue Denk- und Verhaltensweisen zu bewältigen
- Heilungsprozess über das Einüben neue Denk- und Verhaltensweisen, Konfrontationen, die den Klienten ermächtigen sollen, seine Probleme/Beschwerden zu überwinden
- Orientierung auf Wissenschaftlichkeit der Interventionen (Lerntheorie, Behaviorismus, Konditionierung, Reiz-Reaktion etc.), genetische Unterschiede als Ursachen von Störungen
- Therapeut & Klient stellen gemeinsam Therapieplan auf



Gesprächstherapie / Klientenzentrierte Therapie

Eckdaten

- Vertreter: C.Rogers (Humanismus)
- Arbeitet diagnosebasiert
- Orientiert sich auf die Person im Hier und Jetzt
- Dauer: nach Bedarf, häufig 1 Sitzung à 50 Minuten pro Woche
- Selbstzahler, von Krankenkassen nicht anerkannt
- Infos im Netz unter
 - [Wikipedia](#)
 - [Netdoktor.de](#)
 - [Therapie.de](#)

Grundannahmen und Therapiegesehen

- Leid entsteht durch verzerrte Selbstwahrnehmung des Klienten (Klient sieht sich mutig vs. Klient schreckt vor Herausforderungen zurück)
- Ziel der Gesprächspsychotherapie ist Kongruenz – dass der Klient wertschätzend mit sich umgeht und lernt, sich so zu sehen und zu akzeptieren, wie er ist: Selbstbild und Erfahrungen stimmen überein
- Therapeut regt in Gesprächen Reflexion an, hilft Klient auf seine Probleme eine individuelle Antwort in sich selbst zu finden; keine Ratschläge oder Anweisungen
- Prämissen der therapeutischen Arbeit fokussieren die Beziehung zum Klienten. Eine so gestaltete Beziehung wird als Grundlage gesehen, damit der Klient Wachstumskräfte entfalten und Probleme/Symptome besser bewältigen kann:
 - 1) Positive Wertschätzung und Achtung
 - 2) Vorurteilsfreiheit/bedingungslose Akzeptanz des Klienten – den Menschen aus dessen Lebenszusammenhängen verstehen
 - 3) Arbeit ohne Fassade und Experten-Attitüde seitens des Therapeuten



Gestalttherapie

Eckdaten

- Vertreter: F. und L. Perls, P. Goodman
- Existenzphilosophisch ausgerichtet, tiefenpsychologisch fundiert, Gestaltpsychologie
- Orientiert sich auf das Hier und Jetzt
- Dauer: ca. 2 Jahre, häufig 1 Sitzung à 50 Minuten pro Woche
- Selbstzahler, von Krankenkassen nicht anerkannt
- Infos im Netz unter
 - [Wikipedia](#)
 - [Gestaltpsychotherapie](#)
 - [Stangl](#)

Grundannahmen und Therapiegesehen

- "Gestalt" ist mehr und etwas anderes als die Summe ihrer Teile (gestalten meint das Formen eines sinnvollen Ganzen)
- Probleme einer Person sind darauf zurückzuführen, dass sie die Entwicklung ihrer Gestalt (Körper+Psyche) aufgrund bestimmter Störungsfaktoren nicht voll abschließen konnte
- Ziel: Klient soll sich in der Therapie seiner Schwierigkeiten, aber auch seiner Bedürfnisse bewusst werden und dadurch lernen seine Beschwerden selbst zu bewältigen
- Das Problem wird nur im Rahmen des "Hier und Jetzt" betrachtet.
- Dynamischen Sichtweise: Fokus auf den permanenten Anpassungsprozess zwischen dem Klient und seiner sich ständig verändernden Umwelt (Untrennbarkeit zwischen Individuum und Umwelt).
- Therapeut sieht sich selbst als partnerschaftlichen Begleiter (und nicht als Produzent der Veränderung seines Klienten) entwickelt Techniken/Übungen auch zusammen mit dem Klienten



Körpertherapie

Eckdaten

- Vertreter: W. Reich
- Ansatz ist fast immer humanistisch oder tiefenpsychologisch fundiert
- 20 Unterarten/gesonderte „Schulen“
- Orientiert sich auf die Person im Hier und Jetzt
- Dauer: nach Bedarf, häufig 1 Sitzung à 50 Minuten pro Woche
- Selbstzahler, von Krankenkassen nicht anerkannt; es sei denn, es liegt eine weitere "anerkannte" Therapieausbildung vor
- Infos im Netz unter
 - [Wikipedia](#)
 - [Netdokter.de](#)
 - [Therapie.de](#)

Grundannahmen und Therapiegeschehen

- Annahme, dass Körper und Psyche eine ständig interagierende, nicht trennbare Einheit bilden
- Zugang zum Unbewussten über den Körper: Arbeit mit Körperwahrnehmung als Möglichkeit, um unbewusste psychische Prozesse ins Bewusstsein zu bringen:
 - mittels körperlicher Berührungen, körperlicher Übungen, mittels Körperachtsamkeit
- Bearbeitung der Probleme auf körperlicher Ebene und auf sprachlicher Ebene je nach therapeutischer Schule



PBSP (Pesso-Boyden-System-Psychomotor)

Eckdaten

- Vertreter: A. Pesso, D. Boyden
- Integrativer Ansatz (Körperpsychotherapie, analytische, kognitive, humanistische und systemische Therapie)
- Arbeitet ohne Diagnosen, kein gesund/krank Verständnis sondern lösungsorientiert
- Verbindet die Arbeit im Hier & Jetzt mit Dann & Damals
- Dauer: nach Bedarf, häufig 1-2 Gespräche à 1,5 Std. pro Monat
- Selbstzahler, von Krankenkassen nicht anerkannt; Infos im Netz unter
 - [Wikipedia](#)
 - [Pessotherapie](#)
 - [Pesso Vereinigung](#)

Grundannahmen und Therapiegeschehen

- Als Ursachen für Probleme in der Gegenwart werden aus der Kindheit stammende und unbewusst weiter wirkende unbefriedigte Bedürfnisse/ Traumata/Lücken im Familiensystem gesehen
- Ziel: Nachholen wichtiger Grund- und Entwicklungsbedürfnisse, die im Hier & Jetzt zu Schwierigkeiten führen
- Heilung durch systematische Konstruktion heilender synthetischer Erinnerungen auf sowohl kognitiver als auch körperlich-emotionaler Ebene
- Neuronal hinterlassen die synthetischen Erlebnisse in unserem Gehirn ebenfalls Gedächtnisspuren und verändern unseren Blick auf die Welt ("Wahrnehmen heißt erinnern") → positive Beeinflussung der Vergangenheit im Nachhinein ("Gegengift")
- Klient bestimmt Tempo und Themen der Sitzungen
- Therapeut gestaltet Beziehung zum Klienten empathisch zu dessen Unabhängigkeit



Coaching

Eckdaten

- Vertreter: A. Pessa, D. Boyden
- Ungeschützter Begriff „Coach“
- Arbeitet ohne Diagnosen, lösungsorientiert
- Orientiert auf das Hier & Jetzt
- Dauer: Anlass-/zielorientiert, zeitlich begrenzt nach Bedarf
- Selbstzahler, von Krankenkassen nicht anerkannt; Infos im Netz unter
 - [Coaching Report](#)
 - [DBVC](#)

Grundannahmen und Coachinggeschehen

- Unterschiede zur Therapie sind (nicht trennscharf!) häufig im Arbeitskontext, für „gesunde“ Personen, keine Vergangenheitsorientierung, eher kurzfristig, eher verhaltensorientiert
- Kombination aus individueller Unterstützung zur Bewältigung verschiedener Anliegen und Hilfe zur Findung eigener Lösungen
- Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe
- Bedient sich u.a. Methoden der Verhaltens-, Gesprächs-, systemischen Beratung/Therapie, NLP
- Fachliche Beratung kann bei entsprechender Kompetenz des Coaches ein Teil von Coaching-Prozessen sein
- Coach bietet Prozessbegleitung zur Entwicklung eigener Lösungen des Klienten, versteht sich als neutraler, empathischer, kritischer Gesprächs-/Sparringspartner



changesahead



Viola Thuma
Wiesenstraße 44
20255 Hamburg

☎ 0170.3203031

✉ pirwitz@changesahead.de

🌐 www.changesahead.de

