

Einzeltherapie

Eine verhaltenstherapeutische Einzelbehandlung bietet wirksame Ansätze zur Behandlung und Bewältigung fast aller psychischer Störungen. Problematische Verhaltensweisen und Lernerfahrungen sind hierbei die hauptsächlichen Faktoren, welche die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Beschwerden begünstigen.

Eine Verhaltenstherapie eröffnet Möglichkeiten, diese Bedingungen eingehend zu analysieren, und entsprechende Lösungsstrategien zu erarbeiten, um damit die Beschwerden zu lindern. Ihre persönlichen Ziele stehen während der Therapie stets im Vordergrund und dienen somit als wichtiger organisatorischer Leitfaden für die Behandlung.

Ablauf:

Nach einem Erstgespräch und bis zu vier probatorischen Sitzungen haben Sie ausreichend Zeit, zu überlegen, ob Ihnen der therapeutische Kontakt zusagt und Sie eine weitere Zusammenarbeit mit mir anstreben möchten. Ihr Wohlbefinden in der Therapie ist dabei ein entscheidender Faktor für den Behandlungserfolg.

Sollten Sie sich dazu entscheiden, weiterhin therapeutisch arbeiten zu wollen, werden wir in der Regel wöchentliche Termine (à 50 Min.) vereinbaren, um ihre Ziele zu erreichen.