

## Psychotherapie und Beratung

Meine berufliche Laufbahn begann 1982 in der Akutpsychiatrie. Heute arbeite ich freiberuflich. Aus Erfahrung weiß ich, dass die Entscheidung für eine Psychotherapie erst reifen muss. Immer noch gibt es gesellschaftliche Vorurteile gegenüber psychisch Kranken und psychischen Krankheiten. Und wenn wir ehrlich sind, sind wir selbst nicht ganz frei davon. Aus verständlichen Gründen verschweigen viele Menschen, dass sie Probleme haben und einen Therapeuten aufsuchen. Am Ende einer erfolgreichen psychotherapeutischen Behandlung betonen viele von ihnen, dass sie sich Leid erspart hätten, wären sie früher gekommen. Am Ende sind die eigenen Vorurteile auch längst verschwunden. Aber selbst dann belächeln wir zum Beispiel die Amerikaner, weil jeder dort angeblich seinen Psychiater hat, der bei banalen Problemen aufgesucht wird. Korrigierend möchte ich anmerken, dass es sich nur um die Reichen und Schönen der US-amerikanischen Gesellschaft handeln kann, die es sich leisten können, denn im Gegensatz zu Deutschland ist Psychotherapie dort keine Kassenleistung. Macht nichts. Die Mehrzahl der US-Amerikaner ist sowieso nicht krankenversichert. Der Vorteil, bereits bei den ersten Anzeichen professionelle Hilfe aufzusuchen, liegt übrigens auf der Hand: es kommt gar nicht erst zu Chronifizierungen, die eine psychische Störung verschlimmern und eine Behandlung deutlich verlängern!

Ich möchte eine kleine Begebenheit aus meiner Praxis erzählen. Vor etwa 10 Jahren kam eine zartfühlende, verletzte Frau, die in einer niederschmetternden Trennungssituation lebte, in meine Behandlung. Sie sagte, sie gehöre "zur Gesellschaft" des Städtchens, in dem sie lebte, und es wäre für sie besonders peinlich, wenn jemand erführe, dass sie mich aufsuche. Der Mann habe sich getrennt und liebe eine Jüngere. Sie kannte diese Frau, obwohl sie nicht zur Gesellschaft gehörte. Gerade deshalb hätte sie sich, nach Meinung meiner Klientin, deren Mann "geangelt". Sie beschrieb diese neue Frau ihres Mannes als "eiskalt und berechnend". Etwa zeitgleich erschien bei mir zur Behandlung eine zartfühlende und verletzte Frau unter dem größten Siegel der Verschwiegenheit. Ihr hätte ein verheirateter Mann die Ehe versprochen, der nun aber keine Anstalten mache, sich scheiden zu lassen. Sie hätte ihm vertraut und sei enttäuscht worden. Sie beschrieb die Noch-Ehefrau als "eiskalt und berechnend", die den Mann, den sie selbst so sehr liebe unter Druck setze, bei ihr zu bleiben, damit sie in der Gesellschaft gut da stehe. Erst bei diesem Wort "Gesellschaft" fiel mir auf, dass es sich um die beiden Frauen des selben Dramas handeln könnte, dass sie den selben Mann liebten. Ihre Beschreibungen der jeweils Anderen hatten sie für mich bis zur Unkenntlichkeit entstellt. Das tun wir so, wenn wir verletzt sind. Aber nun kam ich ins Schwitzen, denn es hätte leicht passieren können, dass sie sich in meinem Wartezimmer begegnet wären. Warum ich das hier schreibe? Es gibt viele solcher Geschichten, in denen Nachbarn, Freunde, Kollegen... unter keinen Umständen von der Therapie erfahren dürfen, obwohl diese selbst eine solche Behandlung in Anspruch nehmen. Wenn Sie sich für eine Therapie entscheiden, machen Sie es um Ihretwillen! Meine Verschwiegenheit ist Ihnen sicher. Die Gespräche finden in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre statt. Zunächst stelle ich mich vor und dann möchte ich Sie kennen lernen und einen ersten Einblick in Ihr Problem gewinnen. Dazu werde ich Ihnen Fragen stellen. Es geht nicht sofort um das Ausleuchten der unangenehmsten Ereignisse Ihres Lebens! Wir werden behutsam vorgehen, denn wir lernen uns ja gerade erst kennen. Für schwierige Themen findet sich Zeit in der Therapie, wenn wir uns aneinander gewöhnt haben und es Ihnen leichter fällt.

Als Psychotherapeutin behandle ich die folgenden krankhaften psychischen Störungen:

- a. Angststörung (Stress-Störung)
- b. Zwangsstörung
- c. Depressive Störung

- d. Reaktion auf eine schwere Belastung
  - e. Konversionsstörung
  - f. Somatoforme Störung
  - g. Hypochondrische Störung
  - h. Funktionsstörung einschließlich chronischer Schmerzen
  - i. Ess-Störung
  - j. Schlafstörung
  - k. Seelische Behinderung durch eine ernste körperliche oder psychische (chronische) Erkrankung
  - l. Persönlichkeitsstörung
- Ausgeschlossen aus dem Therapieangebot meiner Praxis sind die Alkohol- und Drogenkrankheit.

### Diagnose

Zu Beginn einer jeden Therapie untersuche ich in einer *diagnostischen Phase*, welche Störung vorliegt. Ich nutze dazu hauptsächlich psychodiagnostische Gespräche aber auch Testverfahren, Fragebögen und Protokollblätter. Alle Ergebnisse der Untersuchung bespreche ich mit Ihnen und erkläre sie anschaulich.

Wenn bei Ihnen eine krankhafte psychische Störung vorliegt, *vereinbaren* wir gemeinsam das weitere therapeutische Vorgehen. (Das ist ein wesentlicher Unterschied zu medizinischen Behandlungen, bei denen in der Regel therapeutische Maßnahmen *verordnet* werden.)

Beihilfe- und Privat- Krankenversicherte bekommen die Kosten für eine Psychotherapie erstattet, wenn das im Versicherungsvertrag vereinbart wurde. Im Versicherungsvertrag ist auch geregelt, welche Leistungen übernommen werden. In der Regel müssen Sie zuvor einen Antrag an die Beihilfe oder Krankenversicherung auf Kostenübernahme stellen. Die Antragspapiere können Sie bei Ihrer Beihilfe oder Versicherung anfordern und mitbringen. Wir füllen sie in der Praxis gemeinsam aus. Erst wenn die Kostenzusage vorliegt, beginnen wir mit der Behandlung. Bei Selbstzahlern entfällt der Papierkram. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für meine Behandlungen nicht.

Üblicherweise dauert eine Therapiesitzung 50 Minuten. Zu Beginn der Behandlung findet eine Sitzung pro Woche statt, später kann sich der Rhythmus ändern und Termine werden 14-tägig durchgeführt. Wie viele Sitzungstermine für eine Behandlung nötig sind, hängt von der Störung und dem Behandlungsverlauf ab und wird individuell vereinbart. Erfahrungsgemäß sind es 10 - 30 Sitzungen.

### Therapie

Ich bin ausgebildete Gesprächspsychotherapeutin und Verhaltenstherapeutin.

Mit meiner aus der *Gesprächspsychotherapie* und meiner Lebenserfahrung entwickelten wertschätzenden und einführenden Haltung Ihnen gegenüber werde ich mit Ihnen gemeinsam versuchen, neue Sichtweisen und Entwicklungen anzuregen und Problem- und Konfliktsituationen zu bewältigen.

Die *Verhaltenstherapie* ist ein modernes, zeiteffektives und wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das ohne die berühmte Couch und auch ohne gefürchtete Tricks auskommt. Die Verhaltenstherapie beleuchtet hauptsächlich Ihre aktuelle Situation und weniger Ihre Vergangenheit. Ihre Beziehung zu den Eltern oder zu Ihrer Mutter sowie Ihre Sexualität verstehe ich als Teile Ihrer Gesamtsituation, die wir nur dann eingehender betrachten, wenn Sie diese Aspekte ausdrücklich als aktuell problematisch thematisieren. Alle therapeutischen Maßnahmen bezwecken die Linderung und Beseitigung von Krankheitssymptomen und die Entwicklung von Zufriedenheit und seelischer Gesundheit. Als Therapiemethoden verfügen wir in der Verhaltenstherapie über zahlreiche Techniken, die ich je nach Störung einsetzen werde. Dazu gehören:

- a. Konfrontationstechniken,
- b. Übende Verfahren,
- c. Kognitive Techniken,
- d. Selbstmanagementtechniken,
- e. Spezielle Gesprächstechniken,
- f. Psychologische Techniken der Schmerzbewältigung,
- g. Multimodale Techniken sowie Kombinationen.

Aus der Diagnose leite ich einen Therapieplan ab. Das heißt, ich mache Ihnen Vorschläge, wie wir in der Behandlung arbeiten und erläutere und begründe Ihnen dieses Vorgehen in verständlicher Form. Nur wenn Sie einverstanden sind, beginnen wir mit der Therapie. Ansonsten suchen wir gemeinsam nach einem anderen möglichen Weg.

### Lebensfeldbezogene Beratung

Wenn keine Erkrankung bei Ihnen vorliegt, Sie jedoch wegen einer erheblichen Belastung in Folge eines Problems oder Konflikts professionellen Gesprächsbedarf haben, kann ich Ihnen Hilfe in Form von *Beratung* anbieten. Beratungsanlässe sind vielfältig und entstehen, wenn Sie sich beispielsweise in einer *Krise* oder in einer *Entscheidungssituation* befinden.

Entscheidungen bezüglich einer beruflichen Veränderung, eines Hausbaus, eines weiteren Kindes... haben oft weitreichende Konsequenzen. Sie hängen nicht nur von uns selbst ab, was Entscheidungen zusätzlich erschwert. Vielleicht kommen Sie auch in die Beratung, weil Sie aktuell ein wenig 'betriebsblind' für naheliegende gute Lösungen sind?

Ein anderer Anlass für Ihren Beratungsbedarf kann sein, dass Sie Ihre individuellen Ressourcen im Bereich der *Kommunikation*, *Auseinandersetzungsfähigkeit* und *Selbstbehauptung* stärken und ausbauen wollen. Dies kann in persönlichen oder beruflichen Konflikten oder in neuen Situationen, die Sie zum ersten Mal bewältigen wollen, hilfreich sein. Beispielsweise bin ich öfter von Studierenden gefragt worden: "Wie kann ich meine lange Studienzeit dem künftigen Chef im Vorstellungsgespräch positiv vermitteln?" Die gefundenen Antworten waren jedes Mal sehr verschieden. Sie stehen in keinem Bewerbungsführer, denn sie sind individuell. So ist jeder Beratungsprozess gewissermaßen eine für Sie *maßgeschneiderte Einzelanfertigung*.

Sie bleiben während des Beratungsprozesses die Expertin / der Experte für Ihre Situation. Ich als außenstehende Beraterin kann Ihnen helfen, die Situation zu analysieren, neue Gedanken zu entwickeln und diese zu besprechen. Die eigenen Handlungsalternativen können Sie spielerisch und im Dialog mit mir überprüfen und können damit Ihre Sicherheit für die eigenen Entscheidungen stärken.

Wenn Sie mich anrufen oder eine Anfrage per Mail an mich richten, können wir kurz klären, ob ich Ihnen helfen kann.

Ein Beratungsgespräch dauert in der Regel 90 Minuten. Die Kosten werden nicht von Krankenversicherungen übernommen. Oft reicht bereits ein Gespräch. Manchmal werden bis zu 5 weitere Gespräche vereinbart.

---

## Mein Konzept für Supervision und Coaching

### Foto

Supervision und Coaching sind spezielle Beratungsangebote für das berufliche Feld. *Supervision* kann einzeln, in Gruppen oder Teams erfolgen. *Coaching* bietet Unterstützung für Funktions- und Rollenträger - wie Manager, Sozialmanager und Freiberufler. Die Besonderheit dieser Personengruppe besteht in ihrer doppelseitigen Managementaufgabe, nämlich erstens hinsichtlich der Managementfunktion in ihrer jeweiligen Position und zweitens der Notwendigkeit, sich selbst zu managen. Eine weitere Besonderheit ergibt sich aus der Führungsposition, in der kaum noch Rückmeldungen über die Effekte eigener Vorgehensweisen zu erwarten sind, und damit ein entscheidendes Korrektiv der Verhaltenssteuerung fehlt.

Berufstätige aus allen Branchen und allen Hierarchieebenen sehen sich in der modernen Berufswelt mit einer ständig wachsenden Komplexität ihrer Arbeitsaufgaben, der Erhöhung ihrer Verantwortung, der Zunahme des Tempos bei gleich bleibendem Zeitbudget und geringerer Sicherheit und Berechenbarkeit der beruflichen Situation konfrontiert. Der technische Fortschritt ermöglicht immense Steigerungen der Arbeitsproduktivität. All das stellt an jeden einzelnen Berufstätigen völlig neue persönliche Anforderungen, die individuell mehr oder weniger gut geschultert werden. So werden im Bericht des Berufsverbandes Deutscher Psychologen zur *Psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland* (2008) die arbeitsbedingten Erkrankungen auf 30% aller Ausfalltage am Arbeitsplatz geschätzt. Verantwortlich für psychische Belastungen sind dem Bericht zufolge beispielsweise einseitig durchgesetzte flexible Arbeitszeiten, mangelnde Planbarkeit, Leiharbeit, Zeitarbeit, mangelnde Wertschätzung, defizitäres Führungsverhalten, Über- oder Unterforderung, fehlender oder eingeschränkter Handlungsspielraum, unzureichende Vollständigkeit der Aufgaben, mangelnde Vielfalt der Anforderungen, geringe Autonomie, fehlende Möglichkeiten der unterstützenden Kooperation, widersprüchliche Aufträge ohne individuelle Lösungsmöglichkeiten...

Wenn Beruf überwiegend mit Anstrengung und Belastung verbunden ist, und positive Wirkungen von Arbeit (Verdienst, Freude, Stolz, Identifikation...) nicht mehr wahrgenommen werden können, dann führt dieses Ungleichgewicht früher oder später zu Unzufriedenheit, innerer Kündigung, Dienst nach Vorschrift, Burnout und Krankheit.

Hier knüpft *mein Beratungskonzept* an. Wir werden uns auf die Suche nach Ihrem persönlichen Weg aus dem Dilemma machen. Unser Ziel ist erreicht, wenn Sie wieder Freude an der Arbeit und Kreativität bei der Erfüllung Ihrer beruflichen und aller betrieblichen Anforderungen entwickeln können - und das bei gleichzeitiger persönlicher Zufriedenheit und Gesundheit! Es geht um das Suchen und Finden der eigenen Lebensbalance zum eigenen Wohl, das sich im Einklang und nicht im Gegensatz zum Wohl des Unternehmens, für das Sie sich engagieren, befindet.

Mein Beratungskonzept basiert inhaltlich auf dem Modell zur *Work-Life-Balance* nach Seel (5) und Schmidt-Lellek (2). Korrespondierend mit dem integrativen Beratungsansatz nach Schreyögg (3, 4) kommen verschiedene *Methoden* aus dem Bereich der Klinischen Psychologie (psychotherapeutische Ansätze) und der Organisationspsychologie (Organigramme, Interaktiogramme usw.) zur Anwendung.

Zentrales Anliegen meines Programms ist die Vermittlung und gemeinsame Entwicklung eines völlig neuen, auf Sie persönlich zugeschnittenen Zeit- und Selbstmanagements, das über Sinnfragen und eigene Lebensziele persönliche Wertigkeiten neu klärt, individuelle Motivation schafft und kreative Quellen wieder sprudeln lässt.

Als Supervisorin und Coach begegne ich Ihnen mit *Respekt* und *Wertschätzung* und werde *offen* für Ihre Sorgen und Probleme rund um das berufliche Feld sein. Den Beratungsprozess

gestalte ich *transparent*, so dass Sie die Möglichkeit haben, *eigenverantwortlich* Ihre jeweiligen Entscheidungen selbst zu treffen.

In einem *90-minütigen Erstgespräch* präzisieren wir das Problem und vereinbaren die weitere Vorgehensweise sowie die Rahmenbedingungen für die Supervision oder das Coaching. In der Regel findet ein weiterer Termin nach 14 Tagen statt. Danach erfolgen die Treffen in einem 4-wöchigen Rhythmus. Je nach Problem und Situation dauert die Supervision ein halbes Jahr oder länger.

### Luxus für Versager oder Angebot für Erfolgreiche?

#### *Das Beispiel Volkswagen*

(nach Christine Kaul in Lauterbach: *Gesundheitscoaching* 2005 (1)).

Volkswagen hat bereits Ende der 1980er Jahre die Zeichen der Zeit erkannt und ein *Gesundheitscoaching* für Führungskräfte und andere besonders belastete Gruppen im Unternehmen etabliert. In den Konzernleitlinien heißt es: "Höchstleistung, persönliche Erfolgserlebnisse und Gesundheit gehören zusammen."

Demnach geht es nicht nur um die Schaffung von betrieblichen Voraussetzungen für persönliche Gesundheit und Zufriedenheit, sondern genauso um die Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit des Konzerns.

"Künftig wird die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen maßgeblich davon abhängen, wie stark sie sich für die körperliche, seelische und soziale Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzen." (Nefiodow 2002)

### Wenn sich kein Konzern kümmert?

#### *Beispiel Freiberufler*

Freiberufler sind Einzelkämpfer. Sie gehören Berufsverbänden, Kammern und anderen Organisationen an. Jedoch für den Erhalt ihrer Arbeitskraft, ihrer Zufriedenheit und ihrer Gesundheit sind sie neben ihrer Arbeit selbst verantwortlich. Mit meinem vorliegenden Beratungsangebot richte ich mich besonders an Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitswesens aber auch an freiberuflich Tätige anderer Professionen.

#### *Beispiel Frauen*

Frauen mit Karrierewünschen haben zusätzlich zum Beruf den familiären Alltag zu managen, woraus sich eine enorme Komplexität ihrer Aufgaben ergibt. Dabei können ihnen eigene Einstellungsmuster genauso im Weg stehen wie die bekannten gesellschaftlichen Vorurteile und Hindernisse. Mit einem speziellen Angebot möchte ich Frauen zur Auseinandersetzung mit diesen Hemmnissen einladen.

#### *Beispiel Fünfzig Plus*

Beruflich aktive Menschen jenseits der Fünfzig denken nicht ans Aufhören. Im Gegenteil, oft wünschen gerade sie sich eine neue berufliche Herausforderung. Einerseits liegt ihre große Chance in ihrem persönlichen und beruflichen Erfahrungsschatz und in neu gewonnenen Zeitreserven aufgrund der zunehmenden Selbstständigkeit der eigenen Kinder. Andererseits werden die ersten entmutigenden Einschränkungen der eigenen Belastbarkeit wahrgenommen. Mit dem vorliegenden Programm möchte ich Ihnen helfen, nicht aufzugeben und die Verwirklichung der eigenen Ziele im Blick zu behalten und anzusteuern.

### *Beispiel ExistenzgründerInnen*

Die Gründung eines eigenen Unternehmens bedeutet für die Betreffenden einen mutigen und großen Schritt. Während sie bis dahin in Arbeits- und Ausbildungszusammenhänge eingebunden waren, die vielfältige kommunikative Möglichkeiten boten, stehen Existenzgründer nun vor der Aufgabe, alle Entscheidungen weitestgehend allein zu treffen. Im besten Fall stehen interessierte Familienangehörige oder Freunde mit Rat und Tat zur Seite. Oft gerät dieses persönliche Engagement im privaten Kreis schnell an seine Grenzen. Mit einem Coaching erhalten Sie als ExistenzgründerIn die Möglichkeit, die Anfänge ihres Unternehmens - einschließlich der Frage der Eignung als Selbstständige/r - von mir beraterisch begleiten zu lassen und eigene Entscheidungen im Dialog zu prüfen.

### Wie steht es mit der Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensfreude von Helfern?

#### *Beispiel Gesundheitseinrichtungen*

Supervision ist bereits in vielen Krankenhäusern, Beratungsstellen und speziellen Pflege- und Heimeinrichtungen für die verschiedenen Berufsgruppen etabliert. Das vorliegende Beratungskonzept mit seinem inhaltlich auf dem Work-Life-Balance-Ansatz beruhenden Schwerpunkt (siehe oben) verstehe ich als spezielles Angebot, persönliche Ziele des Einzelnen mit den Zielen der Einrichtung abzugleichen und - im Interesse beider Seiten - in eine sinnvolle Passung zu bringen.

### Leseempfehlungen

- 1) Kaul, C. (2005) Gesundheit, Fitness und Lebensbalance als Thema zwischen Personalentwicklung und betriebsärztlichem Dienst bei Volkswagen. in Lauterbach, M. (2005): Gesundheitscoaching. Heidelberg: Carl-Auer
- 2) Schmidt-Lellek, C.J. (2007) Ein heuristisches Modell zur Work-Life-Balance: Vier Dimensionen des Tätigseins. in OSC 1/07. Wiesbaden: VS Verlag
- 3) Schreyögg, A. (2003): Coaching. Eine Einführung für Praxis und Ausbildung. Frankfurt/M.: Campus
- 4) Schreyögg, A. (2004): Supervision. Ein integratives Modell - Lehrbuch zu Theorie und Praxis. Wiesbaden: VS Verlag
- 5) Seel, M. (1999) Versuch über die Form des Glücks. Frankfurt/M. Suhrkamp