

## Was ist Verhaltenstherapie?

Die Verhaltenstherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das an der aktuellen Problemlage und den gegenwärtigen Lebensumständen des/der Patienten/in ansetzt und hierbei die individuelle Lebensgeschichte und die bisherigen bewussten und nicht-bewussten Lernerfahrungen mit ein bezieht.

Therapeut/in und Patient/in besprechen gemeinsam die Ziele der Behandlung und Wege, um diese schrittweise zu erreichen. Zu Beginn der Behandlung wird gemeinsam mit dem Patienten erarbeitet, welche Bedingungen seiner Lebensgeschichte und seiner aktuellen Lebenssituation zur Entstehung und Aufrechterhaltung der psychischen Symptomatik beigetragen haben und weiter wirksam sind. Auf dieser Grundlage werden gemeinsam die Therapieziele und der Behandlungsplan festgelegt.

Die Eigenständigkeit des Patienten ist dabei ein wesentliches Kennzeichen. Schwerpunkt der Behandlung ist die aktive Bewältigung der Probleme und das Einüben neuer Handlungsmöglichkeiten. In der Verhaltenstherapie wird der Patient zur aktiven Veränderung seines Handelns, Denkens und Fühlens motiviert und angeleitet. Dabei werden die bereits vorhandenen Stärken und Fähigkeiten herausgearbeitet und für den Veränderungsprozess nutzbar gemacht.

Die Rolle des/der Therapeuten/in ist eher aktiv. Er/sie hilft, die lebensgeschichtlich erworbenen Verhaltensmuster zu verstehen und unterstützt die Schritte hin zu Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln.

Als Wissensgrundlage dienen die Ergebnisse psychologischer Forschung unter Einbeziehung medizinischer und neurobiologischer Erkenntnisse. Die Verhaltenstherapie ist ein effektives psychotherapeutisches Verfahren, das in einem überschaubaren Zeitraum zu nachhaltigen positiven Veränderungen führen kann.