

20 Gründe eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen:

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ist es sinnvoll, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

(Wenn die letzten Punkte zutreffen, sollten Sie mit Ihrem Kind Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten aufnehmen.)

Quelle: Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

- 1 Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl mich der Arzt für organisch gesund erklärt hat oder medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.
- 2 Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht.
- 3 Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- 4 Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z. B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
- 5 Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden, ...).
- 6 Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- 7 Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- 8 Ich bin traurig und vereinsamt.
- 9 Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle, ...), die schwer zu bewältigen ist.
- 10 Ich denke manchmal an Selbstmord.
- 11 Ich lebe in einer Beziehung, die mich sehr belastet.
- 12 Ich fühle mich durch meine Kinder dauerhaft überfordert.
- 13 Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z. B. am Arbeitsplatz).
- 14 Ich bin süchtig – nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.
- 15 Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln, ...), obwohl dies mein Leben sehr einengt.
- 16 Ich sollte meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiß nicht wie.
- 17 Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- 18 Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich.
- 19 Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat psychosomatische Probleme.
- 20 Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig und zieht sich zurück. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Ebenso können Schulangst, Lern- und Konzentrations-schwierigkeiten Ausdruck psychischer Probleme sein.

Ich möchte (durch eine Psychotherapie)

- Mit meinem Leben zufriedener sein können
- Mich selbst besser kennen lernen
- Mein Verhaltensrepertoire erweitern
- Problemen aktiv entgegentreten
- Mehr Selbstwertgefühl aufbauen
- Zwischenmenschliche Beziehungen zufriedenstellender gestalten
- Lernen zur Ruhe zu kommen
- Mir mit mehr Achtsamkeit und Selbstsorge begegnen
- Kontrolle über mein Leben (zurück-)gewinnen
- ...