

Die Verhaltenstherapie umfasst ein grosses Repertoire an therapeutischen Techniken. Bezogen auf den Menschen mit seiner persönlichen Lebensgeschichte und Erfahrungswelt werden gemäss den gemeinsam festgesetzten Therapiezielen individuelle therapeutische Strategien entwickelt. Grundlage hierfür sind die nach dem jeweils aktuellen Forschungsstand effektivsten Methoden.

Grundprinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie

zitiert nach Schweizerischer Gesellschaft für Verhaltenstherapie SGVT

- ist eine Psychotherapierichtung zur Behandlung seelischer Probleme, die sich auf **wissenschaftliche Erkenntnisse** stützt
- geht davon aus, dass menschliches Verhalten, Denken, Fühlen und auch körperliche Reaktionen zu einem grossen Teil **erlernt** sind. Wenn sie sich als problematisch erweisen, können sie deshalb in vielen Fällen auch verändert werden.
- ist **problemorientiert**. Die Behandlung setzt in der Regel an der gegenwärtig bestehenden Problematik an. Das therapeutische Vorgehen wird möglichst genau auf die jeweilige Störung und die jeweiligen PatientInnen zugeschnitten. Über die Lösung des Problems hinaus wird in der Verhaltenstherapie eine Erhöhung der allgemeinen Problemlösefähigkeit angestrebt.
- ist **zielorientiert**. PatientInnen und TherapeutIn legen gemeinsam das Therapieziel fest. Das Erreichen dieses Therapieziels ist ein ausreichender Grund, um die Therapie zu beenden. Im Vergleich zu anderen Therapien sind verhaltenstherapeutische Behandlungen häufig von kürzerer Dauer.
- ist **handlungsorientiert**. Um eine Verbesserung des Zustandes zu erreichen, ist die aktive Beteiligung der PatientInnen unumgänglich. Dabei geht es unter anderem um ein aktives Erproben von neuen Verhaltens- Denk- und Erlebensweisen sowie Problemlösestrategien in den therapeutischen Sitzungen und im Alltag.
- ist **transparent**. TherapeutIn und PatientIn erarbeiten gemeinsam ein nachvollziehbares Erklärungsmodell für das Entstehen der vorliegenden Problematik. Die sich daraus ergebenden therapeutischen Vorgehensweisen werden verständlich erklärt.
- ist **Hilfe zur Selbsthilfe**. Durch die oben beschriebenen Vorgehensweisen lernen die PatientInnen wieder vermehrt, von ihrem Selbsthilfepotential Gebrauch zu machen.