

Kann Psychotherapie mir helfen?

20 Gründe, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Wenn ein oder mehrere Punkte für Sie zutreffen, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

- Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl der Arzt mich für organisch gesund erklärt hat oder medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.
- Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln aufrecht.
- Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasendes Herzklopfen und Angst, zu sterben oder verrückt zu werden.
- Ich habe Ängste, die mich belasten und einschränken: z.B. vor dem Kontakt mit anderen Menschen, vor Autoritäten, vor grossen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen...
- Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage, weil ich mich dafür schäme oder sie unsinnig finde.
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- Ich bin allein und leide an meiner Einsamkeit.
- Ich befinde mich in einer belastenden Situation (z.B. chronische Krankheit oder Tod in der nahen Umgebung, Scheidung, Trennung, Unfall, Arbeitslosigkeit.....), die ich nur schwer aushalte und kaum bewältigen kann.
- Ich denke oft daran, meinem Leben ein Ende zu setzen.
- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, die mich sehr belastet.
- Ich fühle mich durch meine Kinder dauerhaft überfordert.
- Ich habe wiederkehrend grosse Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z.B. am Arbeitsplatz).
- Ich kann meinen Alltag / meine Freizeit... nicht bestehen ohne Alkohol, Drogen, Essen, Arbeit, Liebe, Spiel....
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun, obwohl dies mein Leben sehr einengt.

- Ich will meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiss nicht, wie.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich.
- Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat psychosomatische Probleme.
- Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig-zurückgezogen. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen; es leidet unter Schulangst, Lern- und Konzentrationsproblemen.

(Nach einer Zusammenstellung des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie, 2002)