

Indikationen

Als eigenständige Volltherapie deckt die Rational-Emotive-Verhaltenstherapie ein breites Behandlungsspektrum ab. Sie ist besonders geeignet bei:

affektiven Störungen (unipolarer, bipolarer Depression)

Angststörungen (Panikstörung, Phobien, generalisiertes Angstsyndrom, Zwangsstörung, posttraumatische Belastungsstörung)

Suchterkrankungen (Alkohol, Drogen, Substanzmissbrauch)

Störungen der Impulskontrolle

Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)

Psychosomatischen Störungen

Wechsel in neue Lebensabschnitte

zwischenmenschlichen Problemen

Lebenskrisen

Überforderung

Mobbing

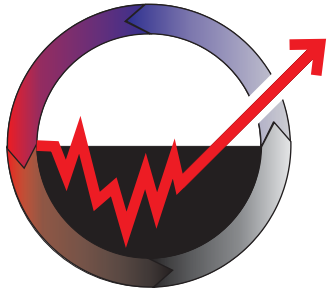
Schuldgefühlen

Trauer

Rational-Emotive-Verhaltenstherapie wird außerdem erfolgreich bei Partnerschafts- und Familienproblemen im Kindes- und Jugendalter, sowie zur Prävention und Therapie von chronischem Stress und krankhaftem Ärger eingesetzt.

RATIONAL-EMOTIVE VERHALTENSTHERAPIE

KLIENTENZENTRIERTE GESPRÄCHSTHERAPIE



MICHAEL
RASCH

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Untere Hainstraße 19
61440 Oberursel

Termine nach Vereinbarung
Tel: 06171-631323

m.rasch@psychotherapie-oberursel.de

*So manches
Überdachte
ließ uns
ganz
nass
im Regen stehen*

WAS IST

RATIONAL-EMOTIVE VERHALTENSTHERAPIE

REVT ?

Die Bezeichnung "Rational Emotiv" hebt das enge Zusammenspiel zwischen der Ratio (Gedanken, Verstand, Einstellungen, Bewertungen, ..) und den Emotionen hervor.

Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen sich gegenseitig im positiven, wie auch im negativen Sinn.

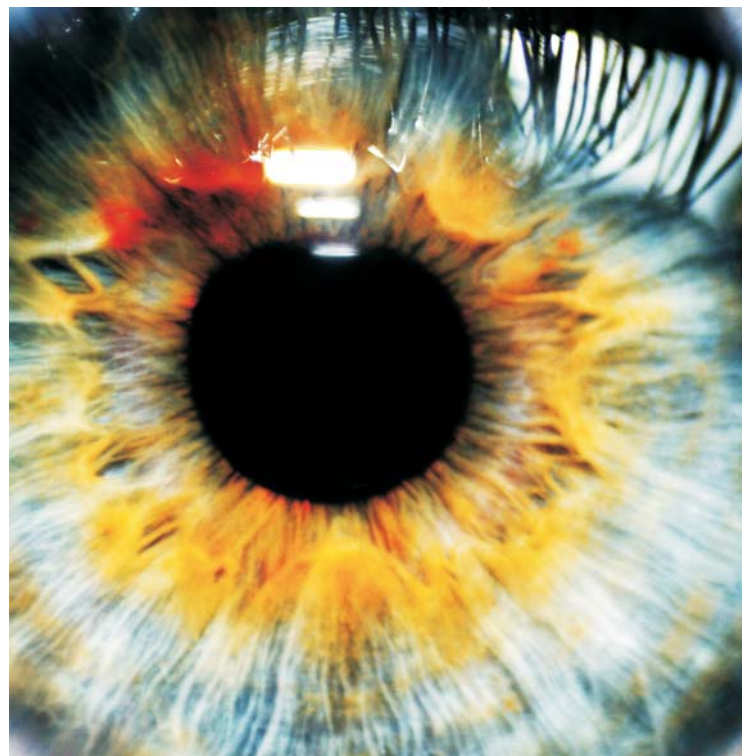
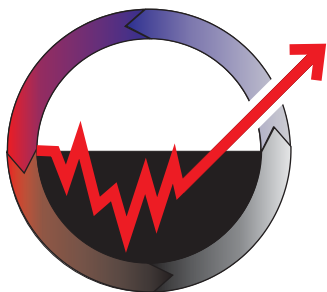
Gedanken haben emotionale Konsequenzen; diese wiederum haben bestimmte Handlungen zur Folge. In den jeweiligen Situationen kann dies zielführend oder hinderlich sein.

Sind die durch Gedanken entstandenen Gefühle unerwünscht oder belastend, bedeutet dies meist eine Beschneidung des persönlichen Lebensbereichs sowie der Lebensqualität.

Die betroffene Person wird in ihrem Handlungsspielraum begrenzt und ist unzufrieden.

Der Blickwinkel wird mehr und mehr eingeschränkt, so dass ein Durchbrechen dieses "Teufelskreises" aus eigener Kraft meist nicht möglich ist.

Hier kann die REVT Hilfe leisten!



"Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen sondern die Sicht der Dinge" Epiktet

Auslöser für angenehme, wie auch unangenehme Gefühle sind individuelle Gedanken und Bewertungen.

Diese basieren meist unbewusst auf inneren Leitsätzen und gemachten Erfahrungen, werden jedoch von der betreffenden Person für die objektive Wirklichkeit gehalten.

Daraus ergibt sich der therapeutische Ansatz, dass durch Verändern des Denkens über eine Sache, ein bewusstes Beeinflussen und Verändern der Emotion stattfinden kann.

Bei jeder therapeutischen Intervention der REVT ist der Klient das "Maß der Dinge".

Seine Ziele und Werte werden respektiert und als Ausgangspunkt der therapeutischen Arbeit genutzt.

Individuelle Mechanismen, selbstschädigende, irrationale Denkmuster oder Verhaltensweisen werden thematisiert und in Frage gestellt.

Im Vordergrund steht, die Klienten darin zu unterstützen, sich aktiv und realistisch mit ihren Problemen auseinanderzusetzen und diese selbst zu lösen.

In jedem Stadium der Therapie nehmen "Hausaufgaben" eine zentrale Rolle ein. Die Techniken zur Veränderung belastender Denk- und Verhaltensmuster, sowie zur emotionalen Befreiung, üben die Klienten in "Heimarbeit".

Durch diese Mitarbeit und die Übernahme der Selbstverantwortung des Klienten für die Umsetzung der Maßnahmen, kann die Dauer der Therapie und die Anzahl der Sitzungen stark verringert werden.

Die REVT ist damit hervorragend als wirkungsvolle Kurzzeittherapie geeignet.