

Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe anerkannter psychotherapeutischer Verfahren. Es gibt unterschiedliche Therapieformen, wie zum Beispiel die Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, die systemische Familientherapie, tiefenpsychologisch fundierte Verfahren, die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie. Diese Therapieformen arbeiten mit dem gesprochenen Wort, die Veränderung erfolgt also mit Hilfe von Gesprächen. In der Verhaltenstherapie werden ergänzende Verfahren wie etwa Rollenspiele, Verhaltensübungen, systematische Desensibilisierung (z.B. bei Angsterkrankungen), Vorstellungsübungen (mentales Training) und Entspannungsverfahren eingesetzt.

Psychotherapeutische Therapie darf nur von "Psychologischen Psychotherapeuten" und Heilpraktikern für Psychotherapie, die eine Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (HPG) erworben haben, angeboten und durchgeführt werden.

In meiner Praxis für Lebens- und Gesundheitsberatung biete ich zurzeit Lebenshilfe in Form von psychologischer Beratung und Seminaren an. Nach erworbener Anerkennung nach dem Heilpraktikergesetz wird das Angebot dementsprechend erweitert.