

Therapiephasen

1. Eingangsphase: Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen und Diagnostik

Die erste Phase dient dem Kennenlernen und der Schaffung einer kooperativen Therapeut-Klient-Beziehung. Hier werden Erwartungen seitens des Klienten geklärt, und ich verschaffe mir einen Überblick über die aktuellen Schwierigkeiten, lebensgeschichtlich relevante Informationen, Lebensmotive und Stärken des Klienten. In dieser Phase werden auch verschiedene Fragebögen eingesetzt, die die in den Gesprächen gewonnenen Informationen ergänzen und abrunden.

2. Besprechung der Diagnostik und Therapieplanung

Diese Phase findet in der Regel zwischen der 5. und 7. Sitzung statt. Die Ergebnisse der Diagnostik werden ausführlich im Hinblick auf ihre Bedeutung für das weitere therapeutische Vorgehen besprochen. Ich mache hier einen ersten Vorschlag, in welcher Reihenfolge die individuellen Themen des Klienten bearbeitet und welche spezifischen therapeutischen Methoden dabei eingesetzt werden könnten. Oft kristallisiert sich zu diesem Zeitpunkt ein erstes Entstehungsmodell für bestehende Schwierigkeiten heraus. Zudem helfen die Ergebnisse der Diagnostik auch noch einmal, die Zielvereinbarungen zu konkretisieren oder zu ergänzen.

3. Vereinbarung therapeutischer Ziele

Dieser Punkt erfolgt in enger Verzahnung mit dem vorher benannten Punkt. Hier erfolgt eine gemeinsame Festlegung darüber, welche Ziele angestrebt werden sollten. Wichtig ist dabei eine möglichst konkrete Erarbeitung von Zielen und Teilzielen. Es wird besprochen, wie Veränderungen bei einer erfolgreichen Therapie aussehen könnten. Oft ergeben sich im Verlauf einer Therapie auch neue Ziele, oder die hier genannten Ziele verändern sich; es erfolgt dann eine neue Zielbesprechung.

4. Durchführung spezieller Interventionen und Übung im Alltag

In dieser Phase, die häufig den längsten Teil der Therapie ausmacht, kommen nun spezielle therapeutische Verfahren zum Einsatz, die eine Erreichung der Ziele ermöglichen sollen. Diese werden individuell auf die Bedürfnisse jedes Klienten zugeschnitten. Ganz wichtig ist es, die in den Sitzungen erlernten Methoden wiederholt auch im Alltag anzuwenden; nur so sind dauerhafte Veränderungen im Erleben und Verhalten möglich. Daher werden während der Therapiesitzungen auch spezifische Übungen für den Einsatz im Alltag besprochen. Die Wirkung dieser Übungen wird wiederum genau besprochen, um eine fortschreitende Verbesserung der eigenen Fähigkeiten zu erreichen, mit vorhandenen Schwierigkeiten umzugehen.

5. Erfolgsoptimierung und Abschluss der Therapie

Die Endphase der Therapie dient der Lösung von Restproblemen und der Rückfallprophylaxe, das heißt der Klient soll für die Zeit nach der Therapie in die Lage versetzt werden, die in der Therapie erarbeiteten günstigeren Einstellungen, Erlebens- und Verhaltensweisen im Selbstmanagement durchzuführen. Das Ziel ist somit die nachhaltige Verankerung der erlernten

Strategien in den Alltag zur nachhaltigen Verbesserung von Lebensqualität und Wohlbefinden.

Im Verlauf der Therapie werden die Fortschritte kontinuierlich überprüft, um eine Optimierung des therapeutischen Vorgehens gewährleisten zu können. Dafür kann es nötig sein, auch im fortgeschritteneren Therapieverlauf noch einmal diagnostisch tätig zu werden oder Ziele neu zu formulieren. Dies ist manchmal auch erforderlich, um flexibel auf neue Lebenssituationen von Klienten reagieren zu können. In der Regel greifen somit die genannten Phasen ineinander und gehen Hand in Hand.