

# Rita Hollenstein dipl. psych.

eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

## Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist die Behandlung und Begleitung von Menschen, die an seelisch bedingten Krankheiten, Krisen, Störungen und unerträglichen Gefühlen leiden.

Die Betroffenen können auch an belastenden Ereignissen, Lebenssituationen und körperlichen Beschwerden erkrankt sein. Ausdruck finden diese Leidenszustände in Ängsten, Depressionen, Zwängen, in Selbst-Schädigungen, Süchten, Minderwertigkeits- und Unsicherheitsgefühlen.

Psychotherapeutinnen begleiten Hilfesuchende darin, den Sinn ihrer seelischen Beschwerden auf Grund ihrer Lebensgeschichte zu verstehen, ihr Leiden als Signal zur Veränderung wahrzunehmen und die innewohnenden Selbstheilungskräfte zu entdecken und zu stärken.

Dadurch können gewohnte Sichtweisen, das übliche Erleben und die entsprechenden Verhaltensreaktionen verändert werden.

**«Psychotherapie ist nicht nur eine Behandlung von spezifischen Symptomen oder Problemen, sondern beinhaltet immer auch eine aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Person, den Erwerb von neuen Sicht- und Handlungsweisen, eine veränderte Wahrnehmung, ein verändertes Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und eine veränderte Problemlösefähigkeit.»**

C. Krause-Girth