

Vorteile einer Verhaltenstherapie

1. Wissenschaftlich fundiert und effektiv

Die Verhaltenstherapie ist einer der am besten erforschten psychotherapeutischen Methoden. Sie entwickelt sich laufend weiter, um am aktuellen Stand der Wissenschaft zu bleiben. Zahlreiche Studien zeigen nachweislich hohe Erfolgsraten bei Depressionen, Ängsten, Zwangsstörungen, Burnout und weiteren psychischen Erkrankungen.

2. Zielorientiert und strukturiert

Sie setzen gemeinsam mit Ihrer Therapeut:in klar definierte Therapieziele, an denen sich Ihr weiterer Therapieverlauf orientiert. Der Fortschritt wird regelmäßig evaluiert und durch konkrete Maßnahmen messbar gemacht.

3. Kurz- bis mittelfristige Ergebnisse

Verhaltenstherapie ist lösungsorientiert und oft kürzer als andere Therapien, ohne dabei an Tiefe zu verlieren, da sie gleichsam mit Erkenntnissen auch Lösungsansätze vermittelt. Bereits nach wenigen Sitzungen können erste Verbesserungen spürbar sein.

4. Praktische Werkzeuge für den Alltag

Die Skills, die Sie in der Therapie erlernen, sind darauf ausgelegt, direkt im Alltag anwendbar sein. Beispiele hierfür sind Achtsamkeit, Entspannung, Problemlösetechniken und Strategien zur Stressbewältigung.

5. Förderung von Selbstwirksamkeit

Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe lernen Sie, wie Sie Herausforderungen selbstständig bewältigen und Ihr Leben aktiv gestalten können. Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt und wächst nachhaltig.

Sie gestalten ihr Leben wieder Selbstwirksam und Selbstbewusst 😊