








# Die Welt der Psychotherapie - Die 4 Haupt-Richtungen im Vergleich

Konzept: Ingo Jungclaussen © 2021

Grafik: Elke Scheurich (basisrose)

	<b>Psychodynamisch*</b> (tiefenpsychologisch u. psychoanalytisch)	<b>Verhaltenstherapeutisch*</b>	<b>Systemisch*</b>	<b>Humanistisch</b>
<b>Menschenbild</b> 	Mensch als Wesen, das nicht rational handelt, sondern von unbewussten inneren Kräften gesteuert wird („Ich ist nicht Herr im eigenen Haus“)	Mensch kann durch rationale Einsicht zum erwünschten Verhalten gebracht werden	Mensch konstruiert sich die Wirklichkeit selbst, ist aktiv handelnd und autonom	Mensch als ein gutes, einzigartiges Wesen, das reich an Möglichkeiten ist und sich zum Guten entwickeln möchte und Wahlfreiheit hat, Existenzialistisch, auf die Zukunft ausgerichtet
<b>Haltung des Therapeuten</b> 	Wahrnehmend-abwartend, forschend, die eigenen Impulse auch im Blick habend (Gegenübertragung)	Anleitend, direktiv (vgl. es gibt viele Therapie-Manuale)	Regt den Patienten zur Selbstreflexion und zum Explorieren an, teils indirekt, teils herausfordernd bis provozierend, aber immer auf die eigenen Gesetze der Kommunikation achtend und nicht wertend; es gilt Allparteilichkeit	Empathisch einführend, kongruent, wertschätzend
<b>Störungsverständnis</b> 	Lineal-kausal (Biographischer Fokus: d. h. Konflikt bzw. Mängel in der Kindheit führen als Ursache zu einer Störungsdisposition)	Lineal-kausal (Fokus kognitiv bzw. wenn biographisch, dann Fokus mehr auf die Lerngeschichte des Menschen)	Zirkuläre, nicht lineare Prozesse, interdependent und probabilistisch, wenig bis gar keine biographische Sichtweise (Hier und Jetzt)	Störungen als Ausdruck von gestörter Intentionalität des Menschen (fehlende Ganzheit / sinnhafte Ausgerichtetheit)
<b>Rolle des Patienten/ Klienten</b> 	Patient steht im Fokus	Patient steht im Fokus	Wechselwirkung des Mensch mit dem System steht im Fokus, Patient ist Experte für sein Problem	Patient/Klient steht im Fokus
<b>Welche/s Dynamik/ Kräftespiel wird fokussiert?</b> („Wo setzt man den Hebel an?“) 	Die unbewusste Psychodynamik des Patienten (innerseelisches Kräftespiel) aus den bestehenden Strukturen (frühe Biographie und Persönlichkeit/ Struktur) und den auslösenden Faktoren sowie deren unbewusster Abwehr	Es werden die Dynamik zwischen auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren, der Lerngeschichte sowie die Kognitionen (Gedanken) des Patienten fokussiert	Das System hat eine eigene Dynamik und ist selbstorganisiert	Die Dynamik zwischen dem Menschen, seinen inneren und den äußeren (auch gesellschaftlich bedingten) Problemen, die seine Entfaltung hindern/stören.
<b>Techniken</b> 	Klären, Konfrontieren, Deuten (Konflikt-Patienten) und strukturbezogenes Vorgehen (Struktur-Patienten)	Klassische und operante Konditionierungs-Techniken, Angst-Exposition, Flooding, Üben, Schemata, systematische Desensibilisierung, Biofeedback, etc.	Zirkuläre Fragen, Sokratischer Dialog, Aufstellungen, Suggestive und paradoxe Methoden, Reframing, Reflecting Team, Systemische Familientherapie, (NLP)	Kreative (Malen) und erlebnisorientierte Methoden (Übungen) Stuhl-Arbeit. Es gibt viele Methoden aus vielfältigen humanistischen Richtungen (Gestalttherapie, Rogers Gesprächspsychotherapie, Transaktionsanalyse, Körpertherapie, Existenzanalyse, Logotherapie, Psychosynthese), Psychodrama
<b>Ziel</b> 	Patient soll/kann sich ändern, (höhe Bewusstheit seiner inneren Konflikte)	Patient soll sich ändern (soll Verhalten ändern)	Person/System kann sich ändern, sind autonom und selbstorganisierend	Patient darf sich (lebenslang) ändern. Ganzheit, Individualität, Autonomie, Selbstverwirklichung
<b>Bekannte Namen</b>	Freud, Jung, Adler, Reich, Kohut, Klein, Winnicott, Balint, Bion, E. Erikson, Lacan, Mitscherlich, Heigl, Mentzos, Lichtenberg, Kernberg, Fonagy, Rudolf	Pawlow, Skinner, Seligman, Bandura, Eysenck, Beck, Ellis, Young (Schema-Therapie), Kanfer, Lazarus, Linehan, Grawe	Watzlawick, Satir, De Shazer, Haley, Farrelly (Provokativ), Stierlin, M. Erickson (Hypnotherapie)	Rogers, Perls, Berne, Moreno, Frankl, Petzold, Assagioli, Alexander, Boyesen, Feldenkrais

\* Richtlinien-Psychotherapieverfahren (= wird von der Krankenkasse übernommen)

Links (Videos)



[psy-dak.de/videos-pdp](https://psy-dak.de/videos-pdp)



[psy-dak.de/videos-vt](https://psy-dak.de/videos-vt)



[psy-dak.de/videos-st](https://psy-dak.de/videos-st)



[psy-dak.de/videos-human](https://psy-dak.de/videos-human)