

Die Verhaltenstherapie stellt fast ausnahmslos eine effektive Behandlung psychischer Probleme dar. Ihre Wirksamkeit wurde unter anderem nachgewiesen für die Behandlung von:

- Depressionen
- sozialen Ängsten
- Phobien (Ängsten vor bestimmten Situationen)
- Panikstörungen
- Belastungsstörungen u. Traumafolgestörungen
- somatoformen Störungen

Methoden

Die Prinzipien und Techniken der Verhaltenstherapie bauen auf den Erkenntnissen der wissenschaftlichen Psychotherapie auf. Nach einer „Standortbestimmung“ (einer genauen Analyse der Bedingungen, die die Probleme auslösen und aufrecht erhalten) und einer Analyse Ihrer Ziele werden Sie auf Ihrem Weg mit individuell angepassten Me-



thoden begleitet. Folgende Methoden können dabei unter anderem zum Einsatz kommen:

- gezielter Verhaltens- und Aktivitätsaufbau
- Problemlösetraining
- Bewältigungstrainings
- Konfrontationstherapie
- imaginative u. hypnotherapeutische Verfahren
- Progressive Muskelentspannung
- Atementspannung
- achtsamkeitsbasierte Verfahren
- Kognitive Verfahren
- Schematherapie



Jens Lückert
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
(Verhaltenstherapie)

Zusatzqualifikationen in:
Psychoonkologie
Paar- und Sexualtherapie
Spezielle Traumatherapie (Erwachsene)
EMDR
Schematherapie

Kontakt:
praxis@lueckert.de
<http://www.lueckert.de>



Verhaltenstherapie

Traumatherapie

Psychoonkologie

Sexualtherapie

Schematherapie

Schematherapie

Was früher einmal sinnvoll und hilfreich war, kann uns in anderen Lebensabschnitten behindern. „Ich stehe mir selbst im Weg!“, „Ich weiß gar nicht, wieso ich da so allergisch reagiere“ oder „Ich weiß, es ist blöd, aber ich kann einfach nicht anders...“ sind typische Selbsteinschätzungen in solch einem Fall.

Was ist Schematherapie?

Die Schematherapie geht davon aus, dass wir im Laufe unseres Lebens durch prägende Erlebnisse und Beziehungen spezielle Muster von Erinnerungen, Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen entwickeln. Diese Muster werden als Schemata bezeichnet. Sie steuern (oft unbewusst) unser Verhalten: Wir reagieren dann automatisch – aber nicht immer so, dass es gut für uns ist.

Ziel der Schematherapie ist es, wenig hilfreiche Automatismen zu durchbrechen. Auf unterschiedlichen Ebenen wird geübt, hinderliche Muster wahrzunehmen, zu erkennen, sie besser zu verstehen, zu unterbrechen und hilfreiche Muster aufzubauen, die es ermöglichen, die eigenen Bedürfnisse besser zu verwirklichen.



Methoden

- Informationsvermittlung zur Erlebnisverarbeitung
- Selbstbeobachtung
- Arbeit mit d. inneren Team
- Erarbeiten von Denk- und Handlungsalternativen
- Aufstellungen
- Imaginationsarbeit
- Rollenspiele
- gezieltes Fokussieren der eigenen Bedürfnisse

Traumatherapie & Psychoonkologie

Was ist ein Trauma?

Ereignisse wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen erheblicher Gewalt, Vernachlässigung oder Verluste werden von den meisten Menschen als seelisch tief erschütternd und belastend erlebt. Diese Belastung zeigt sich auch in körperlichen Stress-Symptomen.

Wenn Sie in Gedanken und Gefühlen keinen Abstand zu dem Ereignis bekommen, immer wieder ungewollt daran erinnert und dadurch belastet sind, kann dies ein Hinweis auf eine Posttraumatische Belastungsstörung sein. Weitere Symptome sind die Vermeidung von allem, was mit dem Ereignis zu tun hat, Nervosität und Unruhe, Konzentrationsstörungen, erhöhte Wachsamkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen.

Diagnose: Krebs

Eine Krebs-Diagnose stellt nicht nur für die Betroffenen einen Schock dar – auch für die Angehörigen steht die Welt oft auf dem Kopf. Wie geht es weiter? Was kann ich tun? Wie komme ich damit klar? Soll ich die anderen schonen? Eine psychoonkologische Begleitung kann Sie dabei unterstützen, die Dinge zu sortieren, zu verdauen, miteinander ins Gespräch zu kommen und eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten.

Methoden

- Methoden zur Stabilisierung und Entspannung
- entlastende und stützende Gespräche
- Trauerarbeit bei Verlust von Handlungsmöglichkeiten, geliebten Menschen o. Körperteilen
- Traumaverarbeitung mittels EMDR, Exposition und kognitiver Traumatherapie
- Paar- und Familiengespräche

Sexualtherapie

Zeiten sexueller Unzufriedenheit kennen die meisten Menschen – sei es als Paar, sei es individuell. Wenn sich jedoch Probleme verhärten und dauerhaft nicht gelöst werden können oder wenn die eigene Sexualität, bzw. sexuelle Identität nicht zufriedenstellend gelebt werden kann oder zu Leiden führt, bietet sich eine Sexualtherapie an.



Eine Sexualtherapie kann helfen bei:

- Mangel oder Verlust sexuellen Verlangens
- Sexsucht
- Angst oder Ekel vor Sex (sexuelle Aversion)
- Erektionsstörungen
- Ausbleiben der Lubrikation
- vorzeitigem Samenerguss
- Ausbleiben eines Orgasmus
- Schmerzen oder Krämpfen beim Sex
- Transsexualität
- Problemen mit sexuellen Vorlieben

Methoden

- Informationsvermittlung zu Sexualität
- sexualtherapeutische Wahrnehmungsübungen
- Genusstraining
- Paargespräche
- Aufbau sexuellen Verhaltens
- Stärken der Impulskontrolle
- Verhaltensexperimente
- Begleitung des Alltagstests