

## Konzentration auf Kurzzeittherapie

Durch die starke Konzentration der Verhaltenstherapie auf aktives, direktes Herangehen an die aktuellen Probleme des Alltags ergibt sich eine deutlich *kürzere Therapiedauer*. Eine Verhaltenstherapie muss in der Regel nicht bis zu einer völligen "Heilung" fortgeführt werden.

Oft reicht ein Durchbruch, der Ihnen hilft, zentrale negative Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und den Teufelskreis zu durchbrechen, um selbst wieder aktiv zu werden und wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen.

## Leitgedanke der Therapie:

- So kurz wie möglich - so lange wie nötig.
- Prinzip: "Hilfe zur Selbsthilfe"
- Nicht **gegen** etwas (z. B. Symptome), sondern **für** etwas (z. B. ein besseres Leben) kämpfen.

## Spezialisierungsbereiche:

Ich habe mich vor allem auf *Kurzzeittherapie* bei folgenden Erkrankungen/Problemen spezialisiert:

- Burnout
- Angst- und Panikstörungen
- Depressionen
- Probleme Jugendlicher
- Essstörungen und Übergewicht
- Sexualstörungen
- Berufsbezogene Probleme
- Ehe- und Partnerschaftsprobleme
- Zwangsstörungen
- Schlafstörungen
- Körperliche Störungen mit seelischen Ursachen wie z. B. Asthma bronchiale
- Nikotinabhängigkeit und Missbrauch von Drogen
- Persönliche Krisen infolge Arbeitslosigkeit oder anderer Ursachen

Mit professioneller Hilfe lernen Sie, Ihren Leidensdruck zu vermindern, Ihre Lebensqualität zu verbessern, sich auf Ihre Stärken zu verlassen und Lösungen zu entwickeln.

## Zu meiner Person:



- Dr. Rainer Wilkening, geb. 1961
- Diplom-Psychologe
- **Interessen:** Sport, Computer und Psychologie
- **Grundüberzeugung:** "Wenn wir das Glück nicht in uns selbst finden, dann finden wir es nirgendwo"

Studium der Psychologie an der Universität Freiburg, langjährige Ausbildung in Verhaltenstherapie an der Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie (TAVT), 3jährige Berufserfahrung an der psychiatrischen Universitätsklinik Freiburg/Deutschland und Leitender Psychologe in der ehemaligen Höhenklinik Valbella Davos, Approbation zum *Psychologischen Psychotherapeuten*.

<sup>1</sup>**Anmerkung:** Mit Wirkung des Psychotherapeutengesetzes (PsychThG) vom 01.01.1999 in Deutschland ist die Bezeichnung "**Psychotherapeut**" gesetzlich geschützt und nur noch solchen Personen vorbehalten, die nach Abschluss ihres umfassenden Universitätsstudiums als Psychologe oder Arzt eine mehrjährige psychotherapeutische Zusatzausbildung absolviert und eine sog. staatliche "*Approbation*" und Zulassung erhalten haben.

## Spezielle Angebote:

Ergänzend zu meinem einzeltherapeutischen Angebot biete ich **Gruppenseminare** zu folgenden Themen an:

- Training in Selbstsicherheit (soziale Kompetenz)
- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Als Fachpsychologe für Psychotherapie (FSP) bin ich von der **Santésuisse** und dem Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) anerkannt.

Dadurch können KlientInnen im Rahmen der Zusatzversicherung mit ihren **Krankenkassen abrechnen**.

## Moderne Verhaltenstherapie in Davos



Dr. phil. Rainer Wilkening

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Krankenkassenzulassung

Hertistr. 5 • CH-7270 Davos-Platz

Tel: 081 420 1988 • Natel: 079 4572 556

E-Mail: kontakt@psychotherapie-davos.ch

Internet: [www.psychotherapie-davos.ch](http://www.psychotherapie-davos.ch)

## Chancen nutzen - denn Hilfe ist möglich!

Das Praxis-Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit psychischen Gesundheitsproblemen. Es soll dazu beitragen, die psychosoziale Versorgung in der Region Graubünden und speziell für Davos zu verbessern.

Der Praxisinhaber ist ein vielseitig ausgebildeter Psychologe und Psychotherapeut mit Schwerpunkt **«Verhaltenstherapie»**, einer sehr wirksamen und ganzheitlichen Form von moderner Psychotherapie. Die psychotherapeutische Praxis ist Teil des Gesundheitsnetzwerkes von Davos HEALTH.

*„Jeder kann jederzeit etwas aus dem machen, was aus ihm gemacht wurde“*

## Was ist Verhaltenstherapie?

Verhaltenstherapie ist eine an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientierte Therapierichtung.

Sie geht davon aus, dass menschliches Erleben und Verhalten - aufbauend auf körperlichen Anlagen - im Laufe des Lebens größtenteils erlernt wird.

Die Verhaltenstherapie bietet die Chance, Änderungen systematisch in Gang zu setzen und zu lernen, mit Problemen des Lebens anders/besser umzugehen als bisher. Dementsprechend zielt ein therapeutischer Lern- und Veränderungsprozess immer darauf ab, von einem unerfreulichen IST-Zustand 😞 zu einem bes-seren SOLL-Zustand 😊 zu gelangen.

Dabei kommen im Verlauf der Therapie viele wirksame Standardmethoden und Einzeltechniken zum Einsatz.

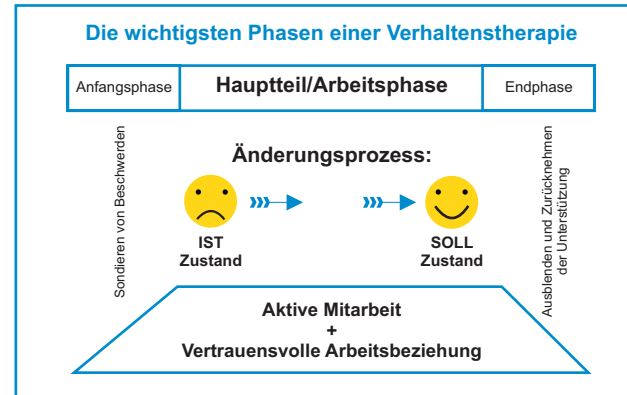
- arbeiten möglichst eng an den aktuellen Problemen
- vermitteln neue Erfahrungen und Fähigkeiten
- helfen beim Lernen/Umlernen belastender Gefühlsreaktionen
- klären persönliche Ziele und Motive
- vermitteln Einsichten und Selbsterkenntnis und
- assistieren beim Erkennen/Umsetzen persönlicher Stärken

Eine positive Therapeut/Patient-Beziehung - gekennzeichnet durch Offenheit, Vertrauen, Respekt und gute Zusammenarbeit - bildet für all diese Maßnahmen das unverzichtbare Fundament.

*Wir können nicht bestimmen,  
was uns im Leben begegnet,  
aber wir können lernen, damit  
positiv umzugehen.*

## Wie läuft eine Verhaltenstherapie ab?

Ein Blick auf das Bild zeigt, dass es - zeitlich betrachtet - drei Phasen gibt, von denen die mittlere den Hauptteil jeder Therapie ausmacht.



Ganz unten ist das "Fundament" jeder guten Therapie zu sehen, nämlich die *vertrauensvolle Arbeitsbeziehung* und die *aktive Mitarbeit* von Patienten. Beides wird in der *Anfangsphase* langsam aufgebaut, um den *Änderungsprozess* im *Hauptteil* gut bewerkstelligen zu können.

Dort geht es über einen längeren Zeitraum darum, einen unerfreulichen IST-Zustand 😞 Schritt für Schritt mit Hilfe von wirksamen Methoden und Einzeltechniken zu einem besseren SOLL-Zustand 😊 zu verändern.

### Voreilig

*Du sagst, du kannst nicht.  
Du sagst, das schaffst du nicht.  
Du sagst, das erreichst du nie.  
Du sagst, es ist zu schwer für dich,  
es sei unmöglich - doch versucht  
hast du es noch nie.*

Kristiane Allert-Wybranietz

## Folgendes dürfen Sie von mir erwarten:

- **Eine ruhige, vertrauensvolle und respektierende Atmosphäre**, in der Sie alles äußern und diskutieren können, was Sie belastet bzw. was geschehen ist. Diese geschützte Form von Beziehung führt in der Regel dazu, dass sich Ihre Ängste und Spannungen schon während der ersten Sitzungen deutlich verringern.
- **Aufklärung, Information, Mitsprache und Mitbeteiligung**: Sie erhalten Informationen über alle wichtigen Aspekte der Therapie (z. B. darüber, warum und wie Änderungen geplant und durchgeführt werden) und erleben, dass Ihre Meinungen, Ziele und Interessen berücksichtigt werden.
- **Professionelle Arbeitsbeziehung**: Ich unterstütze Sie im Rahmen einer professionellen Zusammenarbeit: Therapie ist "Mittel zum Zweck", und so geht es immer um die Arbeit an Ihren Problemen, Zielen und neuen bzw. andersartigen Lösungswegen. Dabei nehme ich eine möglichst neutrale Außenposition ein und helfe Ihnen mit einer Mischung aus Herausforderung und Unterstützung ("Fördern und Fordern"), Neues zu lernen.
- **Hilfe beim Problemlösen und Sich-Verändern**: Dabei geht es nicht nur um die Befreiung von Symptomen, sondern um das Lernen anderer Denk- Verhaltens- und Lebensweisen und die grundsätzliche Befähigung zu Selbststeuerung und Selbstmanagement. Als Problemlösehelfer und Änderungsassistent helfe ich beim Formulieren realistischer Lebens- und Therapieziele, beim Suchen neuer Wege sowie beim Beseitigen von Hindernissen, die derzeit noch dazwischen stehen.
- **Fachkompetenz**: Ich übernehme Verantwortung für den Ablauf und die fachlich "korrekten" Schritte zum rechten Zeitpunkt. Um die Qualität meines Tuns auf Dauer zu sichern, verpflichte ich mich zu stetiger Fort- und Weiterbildung und Supervision der eigenen Tätigkeit.