

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

Psychotherapie Kiel

=> Wartezeit auf Kassen-Psychotherapie Kiel, ambulante Psychiatrie Kiel, Psychiatrische Klinik Kiel, oder ein kurzfristiger Termin als Privatzahler in Kiel?

Sie sind auf der Suche nach einer **wirkungsvollen Psychotherapie in Kiel** und Umgebung? Sie möchten eine schnelle **Verbesserung Ihrer Symptome** erzielen und wissen nicht welche **Psychotherapie-Form** für Sie die richtige Therapie ist. Sie haben Angst, dass Sie in einer **Psychiatrischen Klinik** mit Medikamenten ruhiggestellt werden? Sie wünschen sich einen **Psychotherapeuten**, der sich viel Zeit für Sie nimmt, **einfühlsam und zielorientiert** Ihren Weg vertrauensvoll begleitet?

Kassen-Psychotherapie Kiel

Psychotherapie-Plätze in Kiel und dem Rest von **Schleswig-Holstein** sind i.d.R. mit einer Wartezeit von 3-6 Monaten verbunden. Die **Psychotherapie-Methoden**, die von der Kasse übernommen werden, sind **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapieverfahren**, **Psychoanalyse** und **Verhaltenstherapie**.

Psychoanalyse Kiel

Die Psychoanalyse ist eine Form der **Psychotherapie in Kiel**. Der Begründer der Psychoanalyse ist **Freud**, der unter anderen mit seinen Versuchen mit Anna O. anstrebte die Wirkungsweisen seiner Psychotherapie zu belegen. Bei dieser Psychotherapie-Methode wird ein klassisches Setting, wie es gerne in Filmen dargestellt wird (Patient liegt auf einer Couch und schaut an die Decke, es besteht kein Blickkontakt zum Psychotherapeuten, der i.d.R. am Kopfende der Couch sitzt), bevorzugt. Es geht um das freie Assoziieren des Patienten, der den Therapeuten dabei als Projektionsfläche für seine Themen nutzen kann. Bei dieser für die Krankenkassen sehr kostenspieligen Therapieform sind meistens 2 Therapiestunden pro Woche angesetzt und die Psychotherapie zieht sich über einen Zeitraum von mindestens einem halben Jahr. Interventionen wie Hypnose oder systemische Therapieansätze sind nicht Bestandteil einer solchen Kassentherapie Kiel.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie Kiel

Der Unterschied dieser Weiterentwicklung der Psychoanalyse ist im Wesentlichen, dass sich im Setting der Patient und der Psychologe gegenüber sitzen und i.d.R. nur ein Termin pro Woche (über mindestens ein halbes Jahr) vereinbart wird. Dieses Verfahren kostet die Krankenkassen weniger, da die Termindichte im Gegensatz zur Psychoanalyse halbiert wird.

Verhaltens-Psychotherapie Kiel

Bei einer **kassenfinanzierten Verhaltens-Psychotherapie in Kiel** wird versucht das „Verhalten“ zu verändern/trainieren um im Alltag besser mit der psychischen Problematik klarzukommen, der Ursprung und die Haltung werden dabei häufig nicht analysiert und

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

angegangen. Dazu kommt, dass kaum ein Patient ein paar Monate Wartezeit in Kauf nehmen kann.

Wartezeiten auf Kassen-Psychotherapie-Plätze in Kiel

Für Menschen, die nicht auf einen **Kassen-Psychotherapieplatz** warten können oder wollen, bleibt die Möglichkeit in einer **Psychiatrischen Klinik** vorstellig zu werden und sich dort **ambulant oder stationär** mit den Kassen-Therapiemethoden behandeln zu lassen und sich u.a. **Psychopharmaka** verabreichen zu lassen.

Alternativ steht Ihnen in Kiel und Umgebung ein großes Psychotherapie-Angebot zu Verfügung, bei dem Sie umgehend Termine bekommen und mit hochwirksamen Psychotherapie-Verfahren behandelt werden, wenn Sie bereit sind die Kosten selber zu tragen.

Psychotherapie Kiel – Verfahren als Selbstzahler

Die Alternativen als Privat- bzw. Selbstzahler einer **Psychotherapie Kiel** oder eines **psychotherapeutischen Coachings Kiel**, welches i.d.R. unmittelbar starten kann, sind breit gefächert. Die **Selbstzahler-Psychotherapie-Methoden** sind u.a.



Systemische Kurzzeit-Psychotherapie Kiel

Bei der systemischen Kurzzeitpsychotherapie geht es um die **Zusammenhänge im Familiensystem** und das Aufdecken der unbewussten Ursachen von Symptomen. Es können **Familienaufstellungen in einer Gruppe** als Gruppentherapieform angewendet werden, aber auch im Einzelsetting mit einem **Familienbrett** (Holzfiguren dienen dann als **Stellvertreter für Familienangehörige** und andere das System beeinflussende Personen auf einem Brett aufgestellt werden und somit aus einer Adlerperspektive (Meta-Ebene) neue Erkenntnisse über die **Dynamiken im Familiensystem** oder in einem anderen System erkannt und gelöst werden. Eine **hoch wirkungsvolle Psychotherapie Kiel**, die mit kurzen und intensiven Interventionen tief und nachhaltig wirkt.

Hypnose- und Trance-Arbeit in Psychotherapie Kiel

Durch eine Aufmerksamkeitsverschiebung nach innen werden bei Hypnose und Trance-Arbeit unbewusste Gedächtnisinhalte aufgedeckt und versucht Konflikte, sowie Traumata aufzulösen. Diese **Psychotherapie Kiel** ist scharf abzugrenzen von der Show-Hypnose, bei der es darum geht Menschen willen- und erinnerungslos Dinge tun zu lassen. Bei der psychotherapeutischen Hypnose- und Trancearbeit steht ausschließlich das Wohle des Klienten im Fokus. Neben der **systemischen Psychotherapie Kiel** ist die **psychotherapeutische Hypnose Kiel** in den meisten Fällen noch schneller wirksam.

lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

Gesprächs-Psychotherapie nach Rogers in Kiel

Bei der Gesprächstherapie nach Carl Rogers besteht die Therapie-Leistung des Therapeuten darin, den Klienten möglichst gut in seinem Empfinden zu verstehen und ihm so die Möglichkeit zu geben frei zu assoziieren um hierdurch in einer langsamen und schonenden Weise selber an die eigenen Themen heranzutasten. Eine aktive Intervention seitens des Psychotherapeuten ist bei dieser Psychotherapieform nicht erwünscht, denn der Klient gibt die Gesprächsthemen und die Detailtiefe vor. Diese **Psychotherapie Kiel** ist geeignet für Menschen, die sich in erster Linie das Gefühl wünschen, dass sie jemand versteht. Da es sich bei der Gesprächstherapie nach Carl Rogers um **keinen lösungsorientierten Psychotherapie-Ansatz** handelt, sind schnelle Lösungen oder zeitnahe und nachhaltige **Veränderungen des Wohlbefindens** eher nicht zu erwarten.

Lösungsfokussierte Gesprächsführung in der Psychotherapie Kiel

Die lösungsfokussierte Gesprächsführung aus dem Coaching hilft bei der **Psychotherapie Kiel**, im Gegensatz zur **Gesprächstherapie nach ROGERS** (aktives Zuhören ohne gezielte Interventionen), dem Klienten aktiv durch gezielte Fragestellungen, die **verdeckten Konflikte, Blockaden und Widerstände aufzudecken** und so den Weg zu eröffnen diese zu bearbeiten und zu überwinden.

NLP (Neuro-Linguistische-Programmierung) bei Psychotherapie Kiel

Das NLP wurde ursprünglich aus der **Hypnose- und systemischen Psychotherapie-Arbeit** entwickelt und vereint die Erkenntnisse beider **hochwirksamer Therapieansätze**. NLP wird heutzutage stark im Coaching eingesetzt um schnell empfundene Zustände zu verändern und **Ziele leichter zu erreichen**. Im **Psychotherapie-Kontext** kann NLP auch dazu dienen schnell *"ein besseres Gefühl"* zu bekommen und *"Mut zu fassen"* überhaupt die eigenen Themen anzugehen.

Neue Wege gehen!

Durch die hier beschriebenen **Psychotherapie-Ansätze** lassen sich oftmals sehr schnelle Erfolge erzielen. Fragen Sie gerne individuell für Ihr Anliegen nach, welche Methoden für Sie die wirksamsten sind.

LOS, denn es geht um IHR Leben!

Psychotherapie Kiel bei LOS => [LOS-Coaching](#)