

Psychotherapie

Eine begleitende Psychotherapie kann den Therapieerfolg unterstützen. Dabei kommt dem **Stressbewältigungstraining** eine wichtige Bedeutung zu. Nach einer Stressanalyse, bei welcher der Patient wichtige Belastungssituationen systematisch herausfindet, erfolgt das Stressbewältigungstraining.

Der Patient lernt zunächst anhand von Eigenbeobachtungen zu erkennen, welche Situationen des Alltags ihn unruhig oder ängstlich werden lassen. Er lernt, darauf zu achten, welche körperlichen Empfindungen und Gedanken ihn dabei belasten. Mit Hilfe des Therapeuten erfolgt eine Bewertung und Veränderung dieser Gedanken.

In konfliktgefärbten Lebenssituationen empfiehlt sich eine analytisch orientierte begleitende Gesprächstherapie.