Der von Bob Newhart gespielte sadistisch-unempathische bindungsgestörte Typ in diesem Video, der seinen Beruf sicher verfehlt hätte, handelt gegen jedes psychische Grundbedürfnis, das wir Menschen haben, und welche so gut wie möglich ausbalanciert in einer gelingenden therapeutischen Arbeitsbeziehung befriedigt werden sollten:

1. Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung bzw. Vermeidung von Kontrollverlust (Stichwort: Handlungsfähig)

2. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung (Stichwort: Wohlbefinden)

3. Bindungsbedürfnis und Vermeidung von Bindungsverlust (Stichwort: Vertrauen)

4. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz (Stichwort: Unbedingte Wertschätzung)

Der beste Prädiktor und Einflussfaktor für gute Behandlungsergebnisse in einer Psychotherapie ist die Qualität der therapeutischen Arbeitsbeziehung zwischen Patient und Therapeut.

In Psychotherapien geht es um das Angebot einer heilsamen echten empathisch-wertschätzenden Beziehung mit der Chance einer korrigierenden Beziehungserfahrung und der Aktivierung von persönlichen Ressourcen, Hilfestellung zu einem besseren achtsamen Selbstverständnis und Selbstakzeptanz, Problemklärung, Ermutigung und bedürfnisbasierter Problembewältigung mit Erhöhung von Selbstwirksamkeit und der eigenen persönlichen Wahlfreiheit.

Therapien sind dann besonders wirksam, wenn die Therapeuten genau wissen, was für Sie während der Sitzung und außerhalb hilfreich ist.

Deshalb sind Rückmeldungen während oder am Ende der Sitzung für das Gelingen der Therapie sehr nützlich.

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2019 anima mea/clearsound media

Geben Sie Ihrem Therapeuten deshalb in den Sitzungen unmittelbar positive oder gegebenenfalls negative Rückmeldungen, ...

... über die nützlichen und hilfreichen Ziele während der Sitzung.
... über den Weg und die Mittel, wie die Ziele erreicht werden sollen.
... über nützliche Fähigkeiten des Therapeuten, die Ihnen in der Therapie helfen.
... wenn Sie in die Therapiebeziehung vertrauen gefasst haben.
... was Sie am Therapeuten für die therapeutische Arbeit besonders schätzen.
… was Sie möglicherweise vermissen oder zusätzlich als hilfreich erachten.

Dr. Wolf- Jürgen Maurer

©2019 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2019 anima mea/clearsound media