

# Informationsblatt systemische Therapie



Bildquellen: 160\_F\_43073490\_bFeixX6fb8T971HanTgxlu7o77pYa4u1 |  
545064\_original\_R\_K\_B\_by\_JMG\_pixelio.de

Stand: 01/2014

## Was ist systemische Therapie?

Systemische Therapie ist ein eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren, das in unterschiedlichen Settings als Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie praktiziert wird.

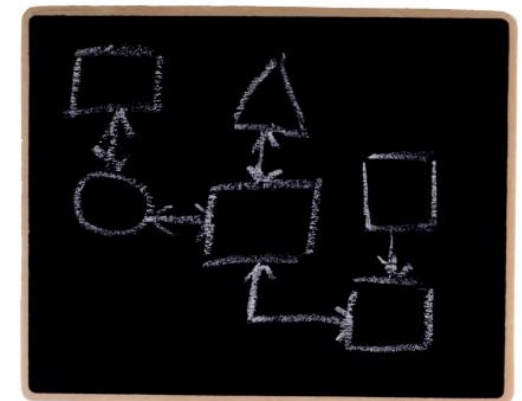
Systemische Therapie ist eine Kurzzeittherapie, die besonders auf Stärken, Ressourcen und Lösungen ausgerichtet ist. Ziel Systemischer Therapie ist, Klienten dabei zu unterstützen, sich in relativ wenigen Sitzungen neue

Handlungsmöglichkeiten und Problemlösungen in Bezug auf ihr Anliegen zu eröffnen.

Grundgedanke der Systemischen Therapie ist die Annahme, dass der Schlüssel zum Verständnis und zur Veränderung von Problemen oft nicht allein in der behandelten Person liegt, sondern im auch im persönlichen Umfeld zu finden ist. Sie betrachtet den einzelnen Menschen im Beziehungsgefüge seines Umfeldes. Grundlage ist eine wertschätzende Haltung.

Es werden in der Regel wenige Termine pro Therapie vereinbart. Dazwischen können die Klienten eventuelle neue Erkenntnisse aus den Sitzungen in ihrer eigenen Lebenspraxis ausprobieren. Insofern zeichnet sich die systemtherapeutische Vorgehensweise durch Sparsamkeit aus, die den Schwerpunkt auf Eigeninitiative des Klienten/Kunden setzt.

Systemische Therapie lässt sich gut mit anderen Therapieverfahren – wie der Hypnose – kombinieren.



Bildquelle: 505285\_original\_R\_K\_by\_Thomas Siepman\_pixelio.de |

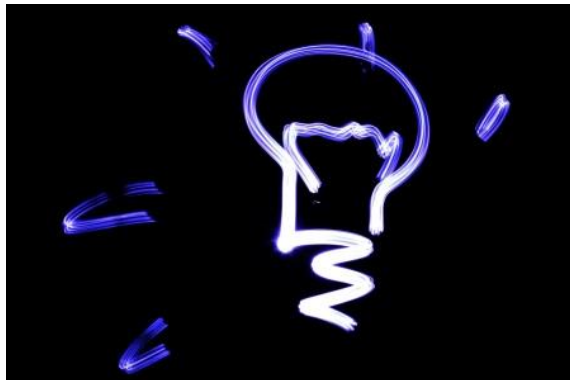
## Wie wirkt systemische Therapie?

Therapie und Beratung können keine gezielten Verhaltensänderungen von außen herbeiführen, sondern stellen Anregungen für die eigene Veränderung der Klienten dar.

Es wird vordringlich nach Ressourcen gefragt und in diesen nach Ansatzpunkten für Lösungen gesucht.

Symptome, Störungen und Probleme werden in einem größeren Kontext betrachtet (Beziehungen, Umfeld, Kommunikation).

## Wie wirksam/effektiv ist systemische Therapie?



Bildquelle: 464556\_original\_R\_K\_B\_by\_JMG\_pixelio.de

Systemische Therapie ist ein wirksames und kostengünstiges Psychotherapieverfahren mit hoher Kundenzufriedenheit und sehr guten Langzeiteffekten. Systemische Therapie ist vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt.

Vorliegende Studien belegen eine hohe Zufriedenheit der Klientinnen und Klienten mit ihrer Therapie.

Die Systemische Therapie ist damit ein besonders kostengünstiges Therapieverfahren, da sie mit vergleichsweise wenigen Sitzungen sehr gute Ergebnisse erzielt.

## Für wen eignet sich systemische Therapie?

Systemische Therapie kann als

- Einzel-,
- Paar-,
- Familien- und
- Gruppentherapie

durchgeführt werden.

