

Die Verhaltenstherapie setzt an der aktuellen Situation an: Weshalb haben Sie im Augenblick Ihre Beschwerden? Wie müssen Sie anders denken, fühlen und handeln, um sie zu überwinden. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Sie einmal gelerntes Verhalten umlernen können. Sie können neue Einstellungen und Verhaltensweisen lernen, um z.B. Ängste oder Essstörungen zu überwinden oder Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Methoden wie Angstbewältigungsstrategien, Rollenspiele, Selbstsicherheitstraining, Entspannungs- und Visualisierungstechniken werden eingesetzt.

Die Verhaltenstherapie hat sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Zwängen und Selbstsicherheitsproblemen bewährt.