

Kognitive Verhaltenstherapie:

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) geht davon aus, dass „Verhalten“ erlernt wird und deshalb veränderbar und umlernbar ist. Der Begriff „Verhalten“ beinhaltet jedoch nicht nur beobachtbares Verhalten, sondern auch Gedanken, Gefühle, Werte, Einstellungen, Motive etc. Die KVT setzt an der gegenwärtig bestehenden Problematik an und ist individuell auf die jeweilige Störung und Person zugeschnitten. Sie ist zielorientiert und strebt eine Veränderung der auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen des Problems an, um eine Lösung herbeizuführen. Dabei sollen neue Verhaltens-, Denk- und Erlebensweisen erworben werden und der Klient soll lernen, von seinem Selbsthilfepotential Gebrauch zu machen.

Verhaltensmedizin:

Die Verhaltensmedizin erforscht Zusammenhänge zwischen Verhalten und somatischen Erkrankungen. Dabei erklärt sie die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit und Krankheit aufgrund biologischer, psychischer und sozialer Faktoren. Dieses Wissen und daraus resultierende Techniken machen die Verhaltensmedizin für die Prävention und Behandlung körperlicher Erkrankungen und physiologischer Funktionsstörungen nutzbar.

Sexualtherapie:

Die Sexualtherapie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und befasst sich mit der Sexualität des Menschen und ihren Störungen. Zu ihren Aufgaben gehört die Erkennung, Behandlung, Prävention und Rehabilitation von Störungen und Erkrankungen der Sexualität. Diese können die sexuelle Funktion, das sexuelle und/oder partnerschaftliche Erleben und Verhalten sowie die geschlechtliche Identität betreffen und auch mit sexuellen Traumatisierungen verbunden sein. Die Sexualtherapie bezieht besonders die Paardimension mit ein und wendet die Erkenntnisse und Verfahren der psychologischen und sozialwissenschaftlichen Disziplinen an.

Paartherapie:

Die Paartherapie zielt sehr problem- und zielorientiert in Zusammenarbeit mit dem Paar darauf ab, mit verschiedenen Paarübungen und „Hausaufgaben“ die Kommunikation, den Umgang des Paares miteinander und die auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren für die Probleme des Paares zu lösen. Das Paar soll lernen, sich wieder neu zu entdecken, sich gefühlsmässig wieder näher zu kommen und einander zu vertrauen.