



Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin
www.justen-horsten.de

Ich schätze an der **Verhaltenstherapie**, dass sie als Verfahren **unideologisch**, in den Vorgehensweisen **transparent**, in den Methoden **wissenschaftlich überprüft** und dennoch kreativ und **experimentierfreudig** und in der Beziehungsgestaltung **partnerschaftlich** und unautoritär ist.

Die Verhaltenstherapie nutzt die Tatsache, dass jedes menschliche Verhalten/Denken/Fühlen im Zusammenspiel mit genetischen und körperlichen Voraussetzungen erworben und „gelernt“ worden ist. So lassen sich die Auslösebedingungen, **die über die Lebensgeschichte erworbenen Verhaltensmuster** und das konkrete Verhalten, Denken und Fühlen beschreiben und **verändern**. Vom Patienten als problematisch erlebte Situationen, Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen werden in den ersten Gesprächen untersucht, konkret beschrieben und so transparent gemacht. Gemeinsam wird danach überlegt, an welchen Stellen des Ablaufs problematischer Verhaltensmuster Veränderungen vorgenommen werden können.

Wenn, z. B. Frau M. sich mit Gefühlen von Minderwertigkeit und Selbstzweifeln plagt, wenn ihre Kollegin im Büro wegen guter Leistung vom Chef mit besonders viel Aufmerksamkeit bedacht wird, kann man untersuchen, was in ihrer Biographie das Gefühl von Minderwertigkeit ausgelöst hat, um die Muster und Schemata aufzuspüren, die Frau M.'s Wahrnehmung dieser Situation und ihre Reaktion darauf prägen. Wir könnten auch die Annahmen, die Frau M. über sich hat z. B. „ich bin eine graue Maus“ auf ihre Berechtigung hin überprüfen. Und es wäre möglich, mit Frau M. an anderen Umgangsweisen mit Selbstzweifeln zu arbeiten, z. B. sich nicht zurückzuziehen, sondern auszuprobieren, was sich für sie ändert, wenn sie sich für die nächste anstehende Aufgabe meldet.

Die Vergangenheit lässt sich nicht verändern, aber anders bewerten. Die Verhaltenstherapie nimmt Einfluss auf Lösungen für die Gegenwart und die Zukunft. Als Verhaltenstherapeutin bringe ich meine Erfahrung und die Kenntnis von Methoden ein, aber es ist der Patient, der entscheidet, was davon für seine individuelle Situation anwendbar und hilfreich ist. Wie in allen psychotherapeutischen Verfahren ist auch



Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin
www.justen-horsten.de

in der Verhaltenstherapie wichtig, wie vertrauensvoll sich die Beziehung zwischen Patient und Therapeut entwickelt. Dazu bedarf es sehr viel

Feinfühligkeit auf Seiten der Therapeutin, die durch Erfahrung und Selbstreflektion kontinuierlich geschult wird.

Neben meiner psychotherapeutischen Tätigkeit arbeite ich als Dozentin für Verhaltenstherapie an der Berliner Akademie für Psychotherapie, im Internet zu finden unter www.bap-berlin.de.