

Wann Sie auf jeden Fall eine Psychotherapeut:in aufsuchen sollten

- Sie haben Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder andere körperlichen Beschwerden und der Arzt kann keine körperliche Ursache feststellen.
- Seit längerer Zeit halten Sie sich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht.
- Ohne ersichtlichen Grund bekommen Sie rasend Herzklopfen und Angst, dass Sie sterben müssen.
- Sie haben Ängste, die Sie belasten oder einschränken: z. B. vor dem Kontakt mit Ihren Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
- Es plagen Sie oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wagen (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden etc).
- Sie fühlen sich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Sie oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- Sie sind traurig und vereinsamt.
- Sie befinden sich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall etc), die schwer zu bewältigen ist.
- Sie denken manchmal an Selbstmord und/oder Ihr Leidensdruck ist so groß.
- Sie leben in einer Beziehung, die Sie sehr belastet.
- Sie fühlen sich durch Ihre Kinder dauerhaft überfordert.
- Sie haben wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z. B. am Arbeitsplatz).
- Sie sind süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.
- Sie fühlen sich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrren, Grübeln u.ä.), obwohl dies ein Leben sehr einengt.
- Sie kommen mit Ihrer Sexualität nicht zurecht.
- Sie haben Angst vor Entscheidungen.