



KLIENTENINFORMATION zur Systematischen Desensibilisierung

Liebe Klientin, lieber Klient,

da wir gemeinsam besprochen haben, dass die systematische Desensibilisierung eine geeignete Methode für Ihre Therapie sein könnte, möchte ich Ihnen in dieser Klienteninformation eine verständliche Erklärung dazu geben. Die systematische Desensibilisierung ist eine bewährte und wirkungsvolle Methode der Verhaltenstherapie, die Ihnen helfen kann, Ängste und unangenehme Reaktionen gezielt zu reduzieren.

Was ist die systematische Desensibilisierung?

Die systematische Desensibilisierung basiert auf dem Prinzip der „reziproken Hemmung“. Das bedeutet, dass zwei gegensätzliche Zustände – wie Angst und Entspannung – nicht gleichzeitig bestehen können. Ziel der Methode ist es, die Angst durch gezielte Entspannung zu hemmen und schrittweise abzubauen. Sie lernen, sich in angstausslösenden Situationen zu entspannen, sodass die Angst mit der Zeit ihre Intensität verliert.

Wie funktioniert die Methode?

Angst entsteht oft durch bestimmte Auslöser, die eine unangenehme Reaktion hervorrufen. Bei der systematischen Desensibilisierung werden Sie schrittweise mit diesen Auslösern konfrontiert – jedoch immer in einem sicheren und entspannten Zustand. Durch diese kontrollierte Annäherung gewöhnen Sie sich langsam an die angstausslösenden Situationen, und die Angst lässt mit der Zeit nach.

Wann wird die Methode eingesetzt?

Die systematische Desensibilisierung wird häufig bei Ängsten, Phobien, Prüfungsangst oder ähnlichen Belastungen angewendet. Sie bietet eine strukturierte Möglichkeit, Ihre Ängste gezielt zu bearbeiten und im eigenen Tempo Fortschritte zu machen.

Vorgehensweise in der Therapie

Erstellung der Angsthierarchie (ca. 50 Minuten):

In einer ersten Sitzung erstellen wir gemeinsam eine Liste der Situationen, Gegenstände oder Gedanken, die Ihre Angst auslösen. Diese werden nach der Stärke der Angst sortiert – das nennt

man eine „Angsthierarchie“. Diese Sitzung dauert erfahrungsgemäß etwa 50 Minuten, wobei dies je nach individuellem Bedarf auch variieren kann.

Systematische Desensibilisierung (Doppelstunde à ca. 100 Minuten):

In einer Doppelstunde trainieren wir Entspannungstechniken und arbeiten Schritt für Schritt die Angsthierarchie durch. Sie lernen, die angstausslösenden Situationen nach und nach zu bewältigen, während Sie ruhig und entspannt bleiben. Auch hier handelt es sich um Erfahrungswerte, und die Dauer kann je nach Ihrem individuellen Fortschritt angepasst werden.

Prüfung der Ergebnisse (ca. 50 Minuten):

In einer weiteren Sitzung überprüfen wir gemeinsam die Ergebnisse der Desensibilisierung. Wir besprechen, welche Fortschritte Sie gemacht haben und ob weitere Schritte notwendig sind. Auch hier kann die Dauer variieren, je nachdem, wie viel Zeit für die Nachbesprechung und Planung weiterer Maßnahmen benötigt wird.

Wichtige Hinweise

Die genannten Zeitangaben sind Erfahrungswerte und können je nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Fortschritten abweichen. Es ist mir wichtig, dass Sie sich während der Therapie wohlfühlen und in Ihrem eigenen Tempo arbeiten können.

Bitte beachten Sie, dass diese Beschreibung kein Heilversprechen enthält. Ziel ist es, Sie umfassend über die Methode zu informieren, damit Sie eine fundierte Entscheidung treffen können.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße,
Meike Spannhake
Heilpraktikerin für Psychotherapie