

Kai Pinnow

Schließe das Buch und werde ...

Heilpraktiker (Psychotherapie) – Grundkurs und Bonusmaterial

Danksagung

Ohne Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung hätte dieses Buch nicht entstehen können

Danke Edla!

Ohne Ihre aktive Mitarbeit über ein Jahr Unterricht auch nicht:

Danke Sonja und Danke Ulrike!

Ohne Ihr Vertrauen wäre nicht einmal die erste Zeile zustande gekommen:

Danke Simone!

Ohne Ihren Zuspruch zu den ersten Online-Texten auch nicht:

Danke Jochen!

Danke Hildegard!

Danke Ihr vielen anderen in den Heilpraktiker-Foren!

Ohne Ihr Feuer für das Buch, die Heilkunde und für einander wäre es nicht einmal zu mir gekommen:

Danke Mama und Papa!

Kai Pinnow, Selent und Hessigheim 2009

Kai Pinnow

Schließe das Buch und werde ...

Heilpraktiker (Psychotherapie) – Grundkurs und Bonusmaterial



Bearbeitet von:

© Kai Pinnow, Hessigheim, 2009

Titelbild: Time Noble & Sue Webster: "The Spikey Thing"
Installation aus Metall, Lichtquelle und Wand

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Weitere Informationen unter www.systeme-sehen.de

Inhalt

1	Vorwort	1
2	Lernen mit System	4
2.1	Lernen mit System – Rollen	5
2.2	Kreativ Lernen (mit System)	6
2.3	Ganz Lernen – mach's mit System	7
2.4	Kritisches Lernen (mit System)	9
2.5	Fragendes Lernen (mit System) üben	10
2.6	Lernen im Kleinen – Kennen und Können	11
2.7	Lernen im Großen - Aufwand realistisch planen	12
2.8	Lernaufwand systematisch abschätzen – Beispiel ICD-10	13
2.9	Lernaufwand systematisch abschätzen – Beispiel Bierbach	15
2.10	Lernen mit meinem Gehirn (System)	16
2.11	Lerngeschichte (aus meinem Stammes-System)	18
2.12	Emotionales Lernen (mit System)	19
2.13	Das Großhirn systematisch zum Lernen aktivieren	20
2.14	Mentales Training – systematisch Lernen	21
3	Alzheimer	24
3.1	Wir werden immer älter	24
3.2	Häufigkeit und Diagnose von Alzheimer	26
3.3	Therapie von Alzheimer-Patienten	27
3.4	Mögliche Ursachen für Alzheimer	29
3.5	Pflegeversicherung	30
4	Alkoholismus	33
4.1	Alkohol trinken – Volkssport mit erheblichen Risiken	33

4.2	Alkoholismus-Therapie	41
4.3	Delir	42
4.4	Alkoholhalluzinose	44
4.5	Wernicke-Enzephalopathie	45
4.6	Korsakow-Syndrom	45
4.7	Zentrale pontine Myelinolyse	45
4.8	Alkoholembryopathie	46
5	Depression	48
5.1	Diagnostik der Depression	48
5.2	Erscheinungsformen depressiver Erkrankungen	51
5.3	Ursachen und Therapieoptionen depressiver Episoden	55
5.4	Wiederholung „Ein erster Satz“ zu Alzheimer	59
6	Befunderhebung	61
6.1	Bewusstseinsstörungen	64
6.2	Orientierungsstörungen	64
6.3	Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen	65
6.4	Formale Denkstörungen	65
6.5	Befürchtungen, Zwänge	67
6.6	Wahn (inhaltliche Denkstörungen)	67
6.7	Sinnestäuschungen	69
6.8	Ich-Störungen	70
6.9	Störungen der Affektivität	70
6.10	Antriebs- und psychomotorische Störungen	72
6.11	Zirkadiane Besonderheiten	74
6.12	Andere Störungen	74
6.13	Schlaf- und Vigilanzstörungen	75

6.14	Appetenzstörungen	75
6.15	Gastro-intestinale Störungen	76
6.16	Kardio-respiratorische Störungen	76
6.17	Andere vegetative Beschwerden	77
6.18	Weitere Störungen	77
6.19	Neurologische Störungen	78
7	Konditionierung	85
7.1	Bedingter Reflex	85
7.2	Operante Konditionierung	86
7.3	Anker im Gehirn	88
7.4	SORKC-Schema	92
8	Phobien	95
8.1	Diagnosekriterien nach ICD-10 und DSM-IV	95
8.2	Individuelle Abwehr und Therapie	98
9	Somatoforme Störungen	102
9.1	Fallbeispiel Frau E., 39 J. alt – nach [FE]	104
9.2	Somatoformer Teufelskreis	106
9.3	MC-Fragen zu somatoformen Störungen	106
9.4	Ursachen und Therapieoptionen somatoformer Störungen	108
9.5	Reizdarmsyndrom	110
9.6	Hyperventilationssyndrom	111
9.7	Herzangstneurose	111
9.8	Migräne	111
10	Psychotische Störungen	114
10.1	Schneider und Bleuler	116
10.2	Ausprägungen der Schizophrenie	118

10.3	Verlauf und Prognose schizophrener Störungen	120
10.4	MC-Fragen zur Schizophrenie	121
10.5	Therapie schizophrener Patienten	122
11	Klassiker	125
11.1	Sigmund Freud	125
11.2	Entwicklungs- und Reifephasen	126
11.3	Der kleine Hans	128
11.4	Abwehrmechanismen	130
11.5	MC-Fragen zu neurotischen Störungen	132
11.6	Entwicklungsphasen und neurotische Störungen	133
11.7	Psychoanalyse	135
11.8	Gegenübertragung	136
11.9	C.G. Jung	138
11.10	Humanismus	140
11.11	Carl Rogers	141
11.12	MC-Fragen zu Therapieverfahren	143
12	Unspezifische Angst, Panik, Agoraphobie	146
12.1	Keine Panik	146
12.2	Generalisierte Angststörung	152
13	Differentialdiagnose I	155
13.1	Diagnoseschema	155
13.2	Entscheidungsbaum aufgrund Symptomatik	156
14	Drogen	162
14.1	Gib mir mehr davon	162
14.2	Cannabis	171

14.3	Kokain	172
14.4	Benzodiazepine	174
14.5	Halluzinogene	175
14.6	Psycho-Stimulanzien	176
14.7	Drogenkonsum: Schutz- und Risikofaktoren	176
15	Bipolare Störungen	179
15.1	Manische Episode	179
15.2	Bipolar I, II und andere Erscheinungsformen	181
15.3	Schizoaffektive Störungen	184
16	Selbsterfahrung	187
16.1	Außenwahrnehmung	187
16.2	Innenwahrnehmung	187
16.3	Virtuelle Wahrnehmung	188
16.4	Geld – Sex – Sterben	188
16.5	Nähe, Distanz, Dauer und Wandel	189
16.6	Genogramm und Familienkarten	191
16.7	Das Innere Kind	193
17	Gehirn, Gefühl, Geist, Biochemie	195
17.1	Nervenleitung	195
17.2	Hirnstrukturen	197
17.3	Neurotransmitter	198
18	Zwang	203
19	Essstörungen	211
19.1	Anorexia, Bulimia & Co	211
19.2	Therapieoptionen für Essstörungen	216

19.3	MC-Fragen zu Essstörungen	218
20	Klassifikationssysteme	222
20.1	ICD-10	222
20.2	DSM-IV	230
20.3	Globale Erfassung des Funktionsniveaus	234
20.4	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders	236
21	Anerkannte Verfahren	243
21.1	Abgrenzung der Krankenkassen	243
21.2	Verfahrenskatalog	243
21.3	Anerkennungsverfahren	244
21.4	Psychosomatische Grundversorgung	245
21.5	Katathymes Bilderleben	246
21.6	Rational Emotive Therapie	248
21.7	Verbale Intervention	249
21.8	Autogenes Training	250
21.9	Hypnose	251
22	Vaskuläre und andere Demenzen	254
22.1	Differentialdiagnose	254
22.2	Vaskuläre Demenzen	255
22.3	Chorea und andere organische Störungen mit Demenz	256
23	Belastungs- und Anpassungsstörungen	259
23.1	Traumen	259
23.2	Akute Belastungsreaktion	261
23.3	Posttraumatische Belastungsstörung	261
23.4	Anpassungsstörung	265

23.5	Dissoziative Störungen	268
24	Gesetze und Regeln	272
24.1	Heilpraktikergesetz	272
24.2	Schuldfähigkeit	275
24.3	Betreuungsrecht	277
24.4	Unterbringungsgesetz	277
25	Differentialdiagnose II	282
25.1	Dominante Symptome	282
25.2	Depressive Stimmung	286
25.3	Panikattacken	288
25.4	Nicht näher bezeichnete und sonstige Diagnosefälle	290
26	Neurasthenie und Schlaf	294
26.1	Erschöpfung	294
26.2	Burn-Out	295
26.3	Insomnie	297
26.4	Hypersomnie	298
26.5	Andere Störungen im Zusammenhang mit Schlaf und Wachheit	299
27	Persönlichkeitsstörungen	303
27.1	Typen	303
27.2	Persönlichkeitsstörungen	305
27.3	MC-Fragen zu Persönlichkeitsstörungen	311
28	Soziotherapie und der Fortbildungsmarkt	317
28.1	Die dritte Säule	317
28.2	Vorgehensweise der Soziotherapie	320
28.3	Fortbildungen – Gestalttherapie, Systemische Therapie etc.	322

29	Suizid und andere psychiatrische Notfälle	329
29.1	Suizidalität	329
29.2	Erklärungsmodelle für Suizid	334
29.3	Andere psychiatrische Notfälle	335
29.4	MC-Fragen zu psychiatrischen Notfällen	337
30	Medikamente	347
30.1	Pharmakotherapie	347
30.2	MC-Einstiegsfragen zu Medikamenten	347
30.3	Beispiel Olanzapin	350
30.4	Nebenwirkungen der gängigsten Medikamentengruppen	357
30.5	Wissenswertes über die gängigsten Medikamentengruppen	361
30.6	MC-Fragen zu Medikamenten	367
31	Entwicklungsstörungen	373
31.1	Kinder- und Jugendpsychiatrie	373
31.2	Sprachentwicklung	376
31.3	Störungen des Sprechens und der Sprache	378
31.4	Schulschwierigkeiten	381
32	Impulskontrolle	385
32.1	Kinderfehler	385
32.2	Störung der Impulskontrolle	387
32.3	Hyperkinetische Störungen	389
33	Sex	393
33.1	Funktionsstörungen	393
33.2	Geschlechtsidentität	396
34	Intelligenz und Autismus	399

34.1	Oligophrenie	399
34.2	Autismus	402
34.3	Rett-Syndrom	404
34.4	Asperger-Syndrom	405
34.5	Weitere Störungen des Kindesalters	406
35	Andere neurologische Erkrankungen	408
35.1	Durchgangssyndrom	408
35.2	Geschüttelt, nicht gerührt	408
35.3	Parkinson	409
35.4	Multiple Sklerose	410
35.5	Apoplex	412
35.6	Epilepsie	413
35.7	Polyneuropathie	415
35.8	Enzephalopathie	415
36	Sozialverhalten und Emotionale	418
36.1	Beginn in der Kindheit und Jugend	418
36.2	Kinder- und Jugendpsychiatrie	420
37	Krankheit als Chance	424
37.1	Häufige Erkrankungen mit psychischem Hintergrund	424
37.2	Krebs und Tod	426
38	Differentialdiagnose III	430
39	ICD-10-AM (Fragebogen zur Diagnose)	444
40	Praxiseröffnung	456
40.1	Strategisches Marketing	456
40.2	Positionierung	457

40.3	Operatives Marketing – Werbung	461
40.4	Businessplan	463
41	Streifzug Psyche – Was wir seit Freud gelernt haben	466
41.1	Nach F kommt G	466
41.2	Gespräch	468
41.3	Glück	469
41.4	Geburt	470
41.5	Geschlechtsspezifisch	472
41.6	Gegenwärtig	472
41.7	Gewalt	473
41.8	Genetisch	475
41.9	Gesellschaftlich	476
41.10	Gelernt	476
41.11	Gewissen	478
41.12	Gehirn	479
41.13	Gefühl	480
41.14	Geist	482
41.15	Gewinnt	483
41.16	Gestalt	484
42	Pappa, Mamma, Kind – wie funktionieren Systemaufstellungen	487
42.1	System	487
42.2	Pappa	487
42.3	Mamma	488
42.4	Kind	489
42.5	Systemaufstellung	490

42.6	Begründung	492
43	Typen sind keine Schubladen	495
43.1	Antike Urtypen	495
43.2	Aryurveda	496
43.3	Geschlechter	496
43.4	Moderne Typen	497
43.5	Geschichten, Märchen und Sagen, Mythen	498
43.6	Therapeutisch motivierte Typen	500
44	Lösungsorientierte Gesprächsführung – die Perspektive wechseln	507
44.1	Positiv denken	507
44.2	Lösungsorientierte Therapie	509
45	Prüfungssituationen erfolgreich meistern	512
45.1	Spannend	512
45.2	Schemata und Glaubenssätze	513
46	Quellenangaben	517

1 Vorwort

Dieses Buch enthält einen Lehrzyklus für angehende psychotherapeutische Heilpraktiker und wird so im Rahmen eines Grundkurses Psychotherapie am Topas-Seminar in Schorndorf verwendet. Die Texte sind weitgehend aus bereits vorliegenden Materialien vieler Autoren zusammengestellt. Die betreffenden Stellen sind jeweils mit eckigen Klammern gekennzeichnet. Am Ende des Buchs sind die Quellen zusammengefasst¹. Die meisten Informationen sind aus [AWMF], [GK3], [ICD-10], [ICD-F] sowie [MLD] entnommen. Um den Lesefluss nicht zu stören, wurde auf ein einzelnes Zitieren aus diesen hervorragenden Quellen weitgehend verzichtet.

Dieses Buch enthält eine von den üblichen Darstellungen abweichende Reihenfolge, um den Durchgang durch die Themen einerseits vom „Bekanntem“ zum „Unbekanntem“, d.h. von den häufigsten zu den selteneren Störungen – vgl. dazu [DS] und [ES] - auszurichten und andererseits den Stoff lebendig und abwechslungsreich zu präsentieren. Auch die Idee, dass man über Kontraste leichter lernen kann, wurde dabei berücksichtigt. Dort, wo von diesen Prinzipien abgewichen wird, soll es dem logischen Aufbau und Verständnis dienen.

Dieses Buch enthält über den reinen Lernstoff hinaus zusätzliche Kapitel, die aus Vorträgen im Topas-Seminar entstanden sind. Diese (Kapitel 1 und Kapitel 41ff) können unabhängig gelesen werden, enthalten dafür allerdings auch einige Wiederholungen von Themen, die im Kern des Buches behandelt werden. Wiederholungen an anderer Stelle sollen ebenfalls zur Vertiefung und Sicherung des Lernerfolgs dienen, wie auch die MC-Aufgaben (Multiple-Choice), die auch zum Aneignen neuer Informationen aus den zitierten Quellen anregen sollen. Weitere lehrreiche MC-Fragen findest Du in [MC] und [GK3]. Hinweise zu Original-Prüfungsfragen und weitere Unterstützung kannst Du in den Heilpraktiker-Foren [HPF] finden.

Dieses Buch enthält leider immer noch viel zu wenige Beispiele. Daher werden [B50] und [X50] als Ergänzungen empfohlen.

Dieses Buch enthält viele Dir, liebe Leserin bzw. lieber Leser, vielleicht unbekannte Begriffe, die in einem guten psychotherapeutischen Wörterbuch wie z.B. in [PW] erklärt sind. Ein Vokabelheft oder ein Satz entsprechender Karteikarten kann Dir helfen, die schwierigen Worte sicher zu lernen. Du solltest diese neuen Worte dann allerdings auch möglichst häufig benutzen.

¹ Trotz sorgfältiger Auswahl kann ich keine Verantwortung für die in diesem Buch zitierten Quellen in ihrer jeweils aktuellen Form – insbesondere von Internet-Links – übernehmen.

Dieses Buch enthält eine Vielzahl an Übungen, für die Du Dir einen eigenen Ordner anlegen solltest. Mit jeder durchgeführten und dokumentierten Übung vertieft sich Dein Wissen.

Dieses Buch enthält (fast) keine Bilder. Das ist beabsichtigt. Es wird wärmstens empfohlen, möglichst viele Medien zum Lernen zu verwenden. Das schließt das Anfertigen eigener Illustrationen zum Text ein. Also, am Besten holst Du gleich mal Papier und Bleistift und dazu vielleicht ein paar Buntstifte, denn farbig wird es noch schöner.

Dieses Buch enthält reichlich Platz für Notizen und eigene Anmerkungen. Mach es durch Unterstreichungen, Randnotizen etc. unverwechselbar zu Deinem Buch! Fang jetzt damit an, indem Du Deinen Namen vorne auf die erste Seite schreibst.

Dieses Buch enthält vermutlich trotz sorgfältiger Recherche und mehrfachem Durcharbeitens leider an der einen oder anderen Stelle den einen oder anderen sprachlichen, inhaltlichen oder logischen Fehler. Auch könnte es an manchen Stelle bereits neuere, verbesserte Erkenntnisse oder Methoden geben. Für alle derartigen Unzulänglichkeiten, inklusive der ungenannten und mir unbekanntem, übernehme ich die volle Verantwortung. Über alle derartigen und sonstigen Rückmeldungen von Dir, liebe Leserin und lieber Leser, freue ich mich und werde sie zur Verbesserung gern nutzen.

Selent, Jahreswechsel 2008/2009 – Kai Pinnow