

## Erarbeitung von Lösungen für wichtige Lebensprobleme

### 1 Was sind wichtige Lebensprobleme?

Wichtige Lebensprobleme (z.B. im privaten, beruflichen oder ökonomischen Bereich) können durch Überlastung, Entmutigung und Vermeidung zu dauerhaften körperlichen und seelischen Fehlentwicklungen führen. Einige wichtige Lebensprobleme sind gelegentlich nur sehr schwer zu bewältigen, so dass es sinnvoll ist, sich für die bessere, leichtere und dauerhafte Bewältigung Rat und Hilfe zu holen, um nicht im eigenständigen Lebensvollzug entscheidend behindert zu werden. Wichtige Lebensprobleme können krankheitswertige Störungen und nicht-krankheitswertige Beeinträchtigungen verursachen.

### 2 Ziel und Zielgruppe

#### 2.1 Bei krankheitswertigen Störungen: Psychotherapie

Bei krankheitswertigen Störungen ist eine Psychotherapie erforderlich, die sich in inhaltlichen Details mit den Ursachen, der Konstellation, dem Kontext und den gesundheitlichen Folgen des Lebensproblems befasst. Im Mittelpunkt stehen häufig die Suche nach Lösungen in folgenden Problembereichen: Sich selbst besser als zuvor kennen lernen, eigene störende Verhaltensweisen auflösen bzw. „kultivieren“ können, die eigene Persönlichkeit ausgestalten können, eigene Fehler kennen und modifizieren können, mit anderen Menschen besser als zuvor umgehen können, eigene langfristige Ziele finden und akzeptieren, sich Krankheit, Bedrohungen und der eigenen Endlichkeit stellen können: Sich insgesamt gesehen freier und leichter als zuvor fühlen.

Das Ziel besteht in einer gemeinsam von dem Psychotherapeuten mit dem Patienten erzielten Lösung oder Beseitigung des Lebensproblems.

#### 2.2 Bei nicht-krankheitswertigen Beeinträchtigungen: Coaching

Coaching ist eine gezielte persönliche Weiterentwicklung des Coachee mit externen Fachleuten. Es geht oftmals um die Verbesserung der emotionalen, sozialen, kommunikativen Kompetenz und der Verbesserung des Umgangs mit sich selbst. Das Ziel besteht in einer gemeinsam von dem Coach mit dem Coachee erzielten Lösung oder Beseitigung des Lebensproblems.

Im Mittelpunkt stehen häufig die Suche nach Lösungen in folgenden Problembereichen: Sich selbst kennen, die eigene Wirksamkeit erleben können, die eigenen Kompetenzen optimieren und erweitern, eigene störende Verhaltensweisen auflösen bzw. „nutzbar“ machen, die gesamte eigene Persönlichkeit ausgestalten können, das Verhalten anderer Menschen besser als zuvor verstehen zu können, mit anderen Menschen besser als zuvor umgehen können, eigene langfristige Ziele optimieren, neue finden und akzeptieren, sich Krankheit, Bedrohungen und der eigenen Endlichkeit stellen können: Sich insgesamt gesehen stärker und zuversichtlicher als zuvor fühlen.

### **3 Vorgehen**

#### **3.1 Bei krankheitswertigen Störungen: Psychotherapie**

Am Therapieziel wird gemeinsam so lange inhaltlich erfolgreich gearbeitet, dass es eine vorbereitete praktische Überprüfung innerhalb der Lebensumgebung des Patienten geben kann. Die praktische Überprüfung beweist dem Patienten die Wirksamkeit der Auflösung seiner Störung sowie die Wirksamkeit seiner neu erworbenen Kompetenzen und belegt zugleich den Erfolg der Psychotherapie.

#### **3.2 Bei nicht-krankheitswertigen Beeinträchtigungen: Coaching**

Am Coachingziel wird gemeinsam so lange inhaltlich erfolgreich gearbeitet, dass es eine überzeugende praktische Überprüfung innerhalb der Lebensumgebung des Coachees geben kann. Die praktische Überprüfung beweist dem Coachee die Wirksamkeit seiner neu erworbenen Kompetenzen und belegt zugleich den Erfolg des Coachings.

### **4 Organisation**

Zusammen mit dem Interessenten und dem Kostenträger wird das Therapie- bzw. das Coachingprogramm inhaltlich, organisatorisch und zeitlich geplant. Für die umfassende Erfüllung der Aufgaben stehen Psychologinnen und Psychologen unterschiedlicher Ausrichtung zur Verfügung.

### **Erreichbarkeiten**

Institut für Psychologische Unfallnachsorge (ipu)  
Institut für Psychologische Gesundheitsförderung (ipg)  
Mauritiussteinweg 1  
50676 Köln (Innenstadt)  
Tel.: 0221 969 20 39  
Fax: 0221 969 26 77

E-Mail: [echterhoff@unfallnachsorge.de](mailto:echterhoff@unfallnachsorge.de) und [trautmann@kompetenzentwicklung.de](mailto:trautmann@kompetenzentwicklung.de)  
Internet: [www.unfallnachsorge.de](http://www.unfallnachsorge.de) und [www.kompetenzentwicklung.de](http://www.kompetenzentwicklung.de)