

Infoabend

Therapie- und Behandlungspläne

Dipl.-Psych. Ariane Jankowski
Dozentin für moderne
Verhaltenstherapie

Überblick

Was erwartet dich heute?

- ❖ Warum sind strukturierte Therapie und Behandlungspläne für die Praxis wertvoll und nützlich?
- ❖ **Schritt für Schritt Baukasten für einen Behandlungsplan.**
- ❖ Möglichkeiten wie du spezifische Therapie und Behandlungspläne auch bei mir lernen kannst.
- ❖ **Q & A**

Es wird eine Aufzeichnung und ein Handout geben :)

Über mich

- ❖ Ariane Jankowski
- ❖ Dipl. Psychologin
- ❖ approbierte Verhaltenstherapeutin
- ❖ Dozentin für moderne VT
- ❖ Ausbildungsleiterin für ACT & Schematherapie
- ❖ Supervisorin
- ❖ Selbsterfahrung Begleiterin ♥



Herzensmission:

Expertise & Authentizität in der therapeutischen Praxis verbinden

Therapien ohne konkreten Behandlungsplan

Sind zwar effektiv, aber nicht immer effizient

Therapeut und Klienten

- verrennen sich oft im “Problem” des Klienten, anstatt auf die Lösung hinzuarbeiten
- verlieren den Überblick, über das eigentliche Ziel, weil sie sich im Detail verlieren
- sehen vor lauten Bäumen den Wald nicht mehr
- Interventionen werden nicht immer aus rationalen Gründen des Therapeuten angewendet (Mode-Techniken, neu Gelerntes etc.)
- Wenn Klient “die Führung übernimmt”, sind es oft emotionale Beweggründe.



→ **Wir laufen ohne Plan umher und kommen nicht wirklich ans Ziel**

Therapien mit konkreten Behandlungsplänen

Sorgen für Struktur und Orientierung im Therapieprozess

- und damit für Überblick und Sorgfalt.

Konkretes, evidenzbasiertes Vorgehen

- sorgt für sichere messbare Ergebnisse.

Roten Faden unterstützt Therapeut und Klient

- Beide wissen immer, wo sie gerade in der Therapie stehen und was als Nächstes kommt.

Transparenz sorgt für Vertrauen

- Das Vorgehen macht für den Klienten Sinn, er fühlt sich gut aufgehoben.

Klare Richtung

- anstatt sich im Kreis zu drehen, oder in “wie war Ihre Woche?” Fragen sich zu verrennen.

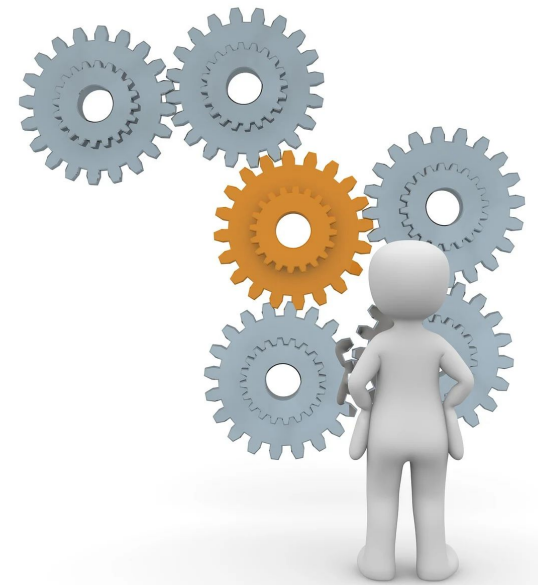
Ein Behandlungsplan ist wie ein Leuchtturm auf dem Wasser

- Er gibt zwar Orientierung auf der Fahrt, gibt aber dennoch ausreichend Raum für Kreativität, eigne Ideen & störungsübergreifende Arbeit.

Störungsspezifische Arbeit

Warum ist es wichtig, das Wissen um die Störung zu integrieren

- Genaues Wissen über die Entstehung und Aufrechterhaltung von ACHSE I Erkrankungen.
- Besondere Merkmale und Differenzialdiagnostik
- Was ist zu beachten während der Therapie
 - Beziehungsaufbau, Struktur, besondere Fälle
- Konkrete Wirkmechanismen der Therapie
- präzisere störungsübergreifende Arbeit



Aufbau Behandlungsplan

Phase 1.

Anamnese und Beziehungsaufbau

- **Anamnese**
 - **Biografische Anamnese:**
 - Was ist die Lebensgeschichte des Klienten?
 - Woran lässt sich die Störung erklären?
 - **Störungsanamnese**
 - Wie lange besteht die Störung? Wann tauchte sie zum ersten Mal auf? Rezidive? Vorherige Therapie und Klinikaufenthalten.
- **Zentrale Probleme des Klienten**
 - Was berichtet der Klient als Erstes? Unter was leidet er? Erste Vermutung für eine Diagnose.
- **Ablauf der Therapie besprechen**
 - Zeiten, Rahmenbedingungen, Vertrag, Ausfallhonorar, offene Fragen klären
- **Diagnostik**
 - BDI, SKID 1, SCL 90 & störungsspezifisch bei Vermutung

Durchgehend Beziehungsaufbau: validieren, wertschätzen, herzlich, echt & authentisch sein

Phase 2.

Psychoedukation & Störungsmodell erarbeiten

Nach der Diagnostik

- **Diagnose besprechen**
- **Allgemeine Störungsmodell vermitteln**
 - Was ist der aktuelle Wissensstand zu der Erkrankung.
 - Warum entsteht sie?
 - Was hält sie aufrecht?
- **Gemeinsames Erarbeiten eines individuelles Störungsmodell**
 - Entstehungsbedingungen rausarbeiten
 - individuelle Risikofaktoren erörtern
 - biografischen Hintergrund integrieren
 - *Klient muss sich in dem Störungsmodell wiedererkennen*

Phase 3. Störungsspezifisches Vorgehen

Jede Störung braucht eine eigene Behandlung!

- Symptombehandlung *first!*
- Basierend auf der neusten wissenschaftlichen Grundlage, wird die Methoden, die nachweislich zur Reduktion der Symptomatik beiträgt integriert.
- Das können viele Methoden sein. Es gibt zwar schlechtere und bessere, aber nicht “die eine”.

Wählt die Methode aus, die wirkt und die zu euch passt!

Phase 4.

kognitive Arbeit

Erkennen und bearbeiten störungsspezifischer, unhilfreicher Denkmuster.

- Welche Gedanken leiten das destruktive Verhalten des Klienten? (*automatische Gedanken*)
- Welche übergeordneten Gedankenkonstrukte hat er? (*Grundannahmen/ Schemata*)
- Welche Annahmen hat er über Kognitionen an sich? (*Metakognitionen*)

Empfohlene Techniken: Achtsamkeitstechniken, Metakognitive Therapie, kognitive Defusionsübungen (ACT), sokratischer Dialog

Phase 5.

Umgang mit Emotionen & Bedürfnissen

Emotionen:

- Was für ein Wissen hat der Klient über die Natur der Emotionen?
- Wie geht der Klient mit seine Emotionen um?
- Wie hat er gelernt sie zu regulieren/ zu bewältigen?

Bedürfnisse:

- Wie gut kann der Klient seine Bedürfnisse wahrnehmen?
- Wie gut ist er fähig diese zu befriedigen?
- Ist er Annäherungsmotiviert oder Vermeidungsmotiviert?

Ziel

- Achtsamkeit für Emotionen entwickeln
- Lernen Emotionen zuzulassen und zu verstehen
- Bedürfnisse hinter den Emotionen erkennen
- Lernen bewusst und bedürfnisorientiert handeln

Empfohlene Techniken: EFT, TEK, EAT

Phase 6.

Verbesserung des Sozial- & Interaktionsverhaltens

Soziales Kompetenz und Fertigkeitstraining

- Bedürfnisse äußern
- Recht durchsetzen
- Kontakte knüpfen

(Modell-) Rollenspiele

→ eventuell zugrundeliegende Themen bearbeiten

(Störungsübergreifend je nach Gusto)

Empfohlene Techniken: SKT, Schematherapie, Traumaaarbeit

Phase 7.

Therapieziel des Klienten

Mit welchen persönlichen Zielen und Wünschen ist der Klient in die Therapie gekommen?

- Konflikte in Partnerschaft/Familie → Paarberatung oder Familienberatung
- Berufliche Neuorientierung
- Aufbau neuer Freizeitaktivitäten, sozialer Kontakte
- Erlernen effektiver Entspannungstechniken
- Wertearbeit & Begleitung bei Sinnsuche

Empfohlene Techniken: Alles, was dem Klienten hilft, seinen persönlichen Zielen näherzukommen.

Phase 8.

Rückfallprophylaxe

Sobald der Klient

1. stabil ist
2. die Symptome abgeklungen sind
3. er gelernt hat, mit seinen Gedanken, Emotionen und Bedürfnissen gesund umzugehen
4. seine persönlichen Ziele erreicht hat

Kann die Therapie als erfolgreiche angesehen werden

Eine ordentliche Rückfallprophylaxe sorgt nun dafür, dass das auch so bleibt:

- Identifiziere persönliche Frühwarnzeichen.
- Erstelle einen Rückfall- und Krisenplan.
- Entwickle Strategien für langfristige Stabilität und Selbstmanagement.

That's it :)

Therapie und Behandlungspläne 2025

Störungsspezifische Behandlungspläne kannst du bei mir auch lernen

→ ich habe die Recherchearbeit für dich gemacht und die Behandlungspläne auch bereits in der Praxis erprobt 😊

Ich biete nächstes Jahr zu den **10 wichtigsten Störungsbilder** in der Praxis Therapie und Behandlungspläne an.

Wir treffen uns jeden Monat zu einem Störungsbild und gehen

- die Theorie,
- das Störungsmodell und
- den kompletten Therapie und Behandlungsplan für diese Störung gemeinsam durch.

Dabei sein lohnt sich!

Du bekommst:

- ❖ den **aktuellster Forschungsstand** zu dieser Störung vermitteln.
- ❖ Klares, **tiefgründiges Verständnis** zur Entstehung, Aufrechterhaltung & der therapeutische Zielsetzung.
- ❖ einen **strukturierten Schritt für Schritt Therapieplan und Behandlungsplan**, den du direkt am nächsten Tag in deiner Praxis anwenden kannst.
- ❖ **Gruppenarbeiten**, bei denen du das Wissen ausprobieren und üben kannst.
- ❖ **Fallbeispiel, Dialoge & Vorstellungen** zum besseren Verständnis.
- ❖ Anschließende **Diskussionsrunden und Q&A**, um deine offene Fragen zu beantworten.
- ❖ **Handout und Aufzeichnung** zum immer wieder nachschauen.

Therapie und Behandlungspläne 2025

| | | |
|------------|---|-------------|
| 25.01.2025 | Essstörung | 11.00-16.00 |
| 08.02.2025 | Phobische Störung, Agoraphobie, Panikstörung | 11.00-16.00 |
| 01.03.2025 | Depression | 11.00-16.00 |
| 12.04.2025 | Zwangsstörung | 11.00-16.00 |
| 17.05.2025 | ADHS im Erwachsenenalter | 11.00-16.00 |
| 14.06.2025 | Akute Belastungsstörung & PTBS | 11.00-16.00 |
| 19.07.2025 | Burnout | 11.00-16.00 |
| 16.08.2025 | Soziale Phobie | 11.00-16.00 |
| 20.09.2025 | Generalisierte Angststörung | 11.00-16.00 |
| 18.10.2025 | Schmerzstörung | 11.00-16.00 |

Preis pro Thema

- ❖ Preis pro Workshop/ pro Störung: **200 €**
- ❖ Preis kompletter Kurs: **1800 €** (*du sparst 200 €*)

Wie immer ein tolles und hochkompetentes Seminar, vielen Dank an die Dozentin.

Ari ist die Beste

Das Seminar war super. Ich werde jetzt aber im Nachhinein einen tiefen Abgleich zwischen dem Gelernten und meiner selbst erlebten Realität als Depressiver, der erst nach ca. 25 Jahren vollständig geheilt wurde, durchführen. Ca 3/4 des Seminars stimmt voll und ganz mit meiner eigenen Realität überein, aber ca. 25% habe ich selbst ganz anders erlebt, als im Seminar gelehrt. Auf jeden Fall interessant und spannend :-)

Hervorragend dieses schwierige Thema vermittelt. Möge Euch Ariane noch lange erhalten bleiben!

sehr geniales Format. Obwohl es sehr viel Stoff in kurzer Zeit ist, gab es einen super Überblick und gleichzeitig viele Tools an die Hand. Praxis im Kurs vertieft es auch nochmal mehr. Und mir hat sehr gefallen, den Einblick ins Gehirn eines Depressiven, da machen die Interventionen mehr Sinn, bzw. man kann sie sich gut herleiten. Prüfungssimulation unbedingt beibehalten, dieses Üben zum Schluss ist sehr viel Wert für die Prüfung.

Praxiserfahrene Dozentinnen, die die Themen komprimieren für die Hörer - sehr gute Idee! Übungen machen bei der kurzen Zeit m.E. keinen Sinn.

Ariane ist einfach großartig, tolle Art zu sprechen, authentisch, verständlich und praxisnah. Inhaltlich gut, viel Wissen gut vermittelt. Jeder Kurs mit ihr ist eine Bereicherung.

Ariane ist eine super Dozentin :) Vielen Dank für das wertvolle Seminar :)

Ein super Seminar, in dem man nicht nur lernt wie therapiert wird, sondern auch die Krankheit zu verstehen. Mit diesem Wissen geht's jetzt in die Prüfung und anschließend in die Praxis :-)

Ariane macht das sehr sympatisch und irre kompetent!

Es war fundiert und hat mega Spaß gemacht! Ich fühle mich jetzt viel sicherer was die Depression inklusive Therapieplanung angeht. Vielen Dank!

Vielen Dank, das Webinar war super interessant. Ariane hat alles sehr verständlich, empathisch und mit viel Humor erklärt. Bin beim nächsten Mal gern wieder dabei. :-)

Super auf der ganzen Linie. Mir haben die Seminare sehr geholfen, die Krankheitsbilder aus dem Blickwinkel der Therapie zu sehen und eine Ahnung zu bekommen, mit welchen Mitteln weitergeholfen und wie so ein Therapieverlauf aussehen kann. Vielen lieben Dank, Ariane :-)

Beste Informationen auch über die Gehirnverarbeitung! Dadurch ergibt sich ein noch viel größeres Verständnis für die Zusammenhänge 🙌

War sehr gut und es war sehr wichtig, dass Ariane auch erklärt hat, wo die Depression herkommt, weil es mir den Zugang zu der Störung Depression erst so richtig ermöglicht hat.

Ich liebe die Struktur, das umfassende Wissen und diese klare Vermittlung von Ariane. Haltet Euch sie wirklich warm! Sie ist eine echte Bereicherung.

Das Seminar war großartig. Ich empfinde die Therapieleitfäden als außerordentlich hilfreich, weil ich damit zum einen eine Struktur bekomme, an der ich mich entlanghangeln, und zum anderen Arbeitsblätter, die ich in der eigenen Praxis nutzen kann. Ich wünsche mir daher auch, dass 2025 Leitfäden für weitere Erkrankungen angeboten und von Ariane vermittelt werden. Leider wurde das Tempo in den letzten anderthalb Stunden so rasend schnell, dass ich mich wie von einer Dampfwalze überrollt fühle. Vielleicht wäre es besser, am Anfang etwas schneller zu sein und dafür ein gleichbleibendes Tempo einzuhalten oder aber die Übung wegzulassen. Allerdings hatten meine Übungspartner sich noch nie in der Therapeutenrolle ausprobiert; für sie war die Übung daher gut.

super rübergebracht und toller Behandlungsplan zum anwenden. Tolle Dozentin.

Ari, du warst wie immer großartig! Deine Seminare besuche ich auch nach einem 10-Stunden Arbeitstag gerne, obwohl ich müde bin und eigentlich nur noch Zeit für mich und Ruhe haben möchte. Es macht dann aber so viel Spaß, und du verbreitest so viel Energie und Lebensfreude, dass ich vier Stunden später nicht nur mit einem Koffer voller Wissen und direkt umsetzbaren Interventionen raus gehe, sondern so viel Energie habe, dass ich Laufen gehen möchte!

Zeit für eure Fragen

