

Liegt die Ursache für meine Symptome im Körper oder in der Psyche?

Diese Frage quält viele Menschen mit körperlichen Symptomen, für die Ärzt*innen keine ausreichende körperliche Erklärung gefunden haben. Für die Psychotherapie ist es wichtig, diese Frage (ggf. nur vorerst) zu beantworten. Dazu können Sie hier Überlegungen notieren, die Ihnen bei der Entscheidung helfen sollen.

Vorgehen

Symptome und Behandlungsgeschichte

Schreiben Sie bitte zunächst die Symptome auf, unter denen Sie leiden:

Wie viele Behandler*innen haben Sie aufgrund dieser Symptome behandelt? _____

Wie lange bestehen die Beschwerden? _____

Welche Konsequenzen hat meine Annahme?

Notieren Sie bitte in die Kästchen auf der nächsten Seite, welche Folgen/Konsequenzen/Schäden/Nutzen es hat, wenn

1. ... die Ursache körperlich ist und wir in der Therapie auch eine körperliche Ursache annehmen (= körperliches Krankheitskonzept).
2. ... die Ursache psychisch ist und wir in der Therapie aber eine körperliche Ursache annehmen (= körperliches Krankheitskonzept).
3. ... die Ursache körperlich ist und wir in der Therapie aber eine psychische Ursache annehmen (= psychisches Krankheitskonzept).
4. ... die Ursache psychisch ist und wir in der Therapie auch eine psychische Ursache annehmen (= psychisches Krankheitskonzept).