



# Die wichtigsten Wirkfaktoren in der Psychotherapie

Franz Sedlak

Man kann folgende sechs Faktoren unterscheiden:

- **Stärken, Stützen:** Vorhandene Ressourcen aufspüren und für den Einsatz stärken. Fehlende Ressourcen vorübergehend durch entsprechende Stützen ersetzen.
- **Emotionale Einsicht:** Ein persönlicher Kurswechsel muss auch von Herzen erfolgen.
- **Differenzierung:** Probleme nicht generalisieren, sondern Unterschiede feststellen.
- **Liebe:** Eine wohlwollende Beziehung unter Wahrung der therapeutischen Rahmenbedingungen herstellen, falls dies möglich ist. Ohne sie geht es nicht.
- **Aktualisierung:** Vergangenes Leid hier und jetzt „herholen“, bearbeiten, abschließen.
- **Kompetenzerwerb:** Neue Fähigkeiten erlernen und anwenden.