Deine-Therapie

Dein Personal Training für Deinen Kopf

Was wir bieten

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) zielt nicht darauf ab, Beschwerden wegzureden, sondern das Zusammenspiel aus Körper, Gedanken und Verhalten wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

- **Neues Körperverständnis:** wie Stress und Emotionen direkt auf den Körper wirken
- **Aufmerksamkeitslenkung & Entspannung**, um das überreizte Nervensystem herunterzufahren
- **Schrittweiser Aktivitätsaufbau** statt Schonverhalten
- **Blended Therapy:** digitale Symptom-Tagebücher und Notfall-Übungen für den Alltag

Keine langen Wartezeiten

Das Erstgespräch findet in der Praxis statt. Mehr zu somatoformen Störungen, Fragebögen und Terminen findest Du auf **www.deine-therapie.at**

info@deine-therapie.at
+43 690 1002 36 13

Unsere Standorte

Liezen · Wirtschaftspark, 8940 Liezen

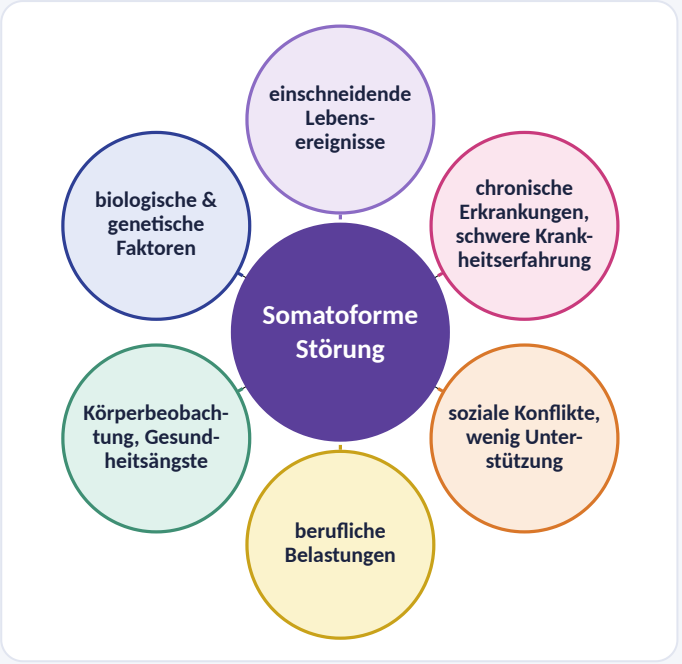
Ramsau am Dachstein · Praxis Dr. Oliver Lammel, Ramsau 381, 8972 Ramsau am Dachstein

In einer akuten Krise? Eine ambulante Praxis ersetzt keine Notfallversorgung. Rettung 144 · Telefonseelsorge 142 (rund um die Uhr, kostenlos) · Notaufnahme des nächsten Krankenhauses.

DEINE-THERAPIE · LEPORELLO

Somatoforme Störungen

Wenn der Körper spricht, wo Worte fehlen



Was ist das?

Wie entsteht das?

Was kann ich tun?

Was ist das?

Körperliche Beschwerden wie chronische Schmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schwindel oder Herzrasen, für die Ärztinnen und Ärzte trotz gründlicher Untersuchungen keine rein organische Ursache finden – das ist das Kernmerkmal somatoformer Störungen (heute im ICD-11 oft als somatische Belastungsstörung bezeichnet).

Wichtig zu wissen: Somatoforme Beschwerden sind keineswegs „eingebildet“ oder „nur im Kopf“. Der Schmerz und die Symptome sind für Betroffene absolut real und oft extrem belastend. Etwa 10 bis 15 % der Bevölkerung erleben im Laufe ihres Lebens somatoforme Beschwerden.

Woran erkenne ich das?

- **Körperlich:** vielfältige Beschwerden ohne hinreichenden organischen Befund – z. B. Rücken- oder Gelenkschmerzen, Reizdarm-Symptome, Druck in der Brust, Herzstolpern, Müdigkeit oder Schwindel.
- **Emotional:** anhaltende Sorge um die eigene Gesundheit, Frustration, Hilflosigkeit („Niemand glaubt mir“).
- **Gedanken:** Fixierung auf körperliche Vorgänge, Katastrophengedanken, ständiges inneres Abtasten des Körpers.
- **Verhalten:** häufige Arztwechsel, exzessive Internetrecherche, Schonverhalten und Rückzug aus dem Alltag.

Der Teufelskreis der Symptomverstärkung

Wahrnehmung	Angst	Anspannung	stärkerer Schmerz

Ein harmloses Körpersignal wird wahrgenommen, die Aufmerksamkeit richtet sich aus Angst ganz darauf. Die Anspannung macht das Nervensystem noch empfindlicher – das Signal wird lauter.

Wie entsteht das?

Das biopsychosoziale Modell erklärt körperliche Symptome ohne organischen Befund durch das Zusammenspiel verschiedener Ebenen:

- **Biologisch:** empfindlicheres Nervensystem, veränderte Schmerzverarbeitung, Daueraktivierung durch Stress.
- **Psychologisch:** verstärkte Aufmerksamkeit auf normale Körperprozesse, Schwierigkeiten, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, frühere Erfahrungen mit Krankheit.
- **Sozial:** chronische Überlastung, ungelöste Konflikte oder Entwertung durch das Umfeld.

Was kann ich tun?

- **Symptome als Stresssignale umdeuten:** Wenn Untersuchungen keinen Befund ergeben haben, versuche, sie als Signal für Überlastung zu verstehen.
- **Aufmerksamkeit umleiten:** Lenke den Fokus auf angenehme Aktivitäten, Kontakte und Hobbys, statt Deinen Körper „abzuscannen“.
- **Schonung vermeiden:** Sanfte Bewegung zeigt Deinem Gehirn, dass Dein Körper belastbar ist.

Was können Freunde oder Angehörige tun?

- **Beschwerden ernst nehmen:** Der Schmerz ist echt. Sätze wie „Das ist nur psychisch“ erzeugen Scham und Rückzug.
- **Den Fokus verändern:** nicht nur über Krankheit, Arzttermine oder Schmerzen sprechen.
- **Aktivitäten unterstützen:** gemeinsame Unternehmungen und Bewegung durchbrechen den Kreislauf aus Grübeln und Schonung.

Dein nächster Schritt

Fragebögen zur Selbsteinschätzung und alle Informationen findest Du auf **www.deine-therapie.at**. Für ein Erstgespräch erreichst Du uns unter **+43 690 1002 36 13** oder **info@deine-therapie.at**.