

## **Warum frühe Erfolge in der Therapie so entscheidend sind**

### **Was die Forschung zeigt**

Spürbare Entlastung bereits nach den ersten Sitzungen – klingt das zu gut, um wahr zu sein? Tatsächlich erleben viele meiner Patienten genau das, deutliche Verbesserungen, die sich oft schon sehr früh einstellen. Natürlich ist jeder Mensch unterschiedlich und bringt individuelle Voraussetzungen mit. Doch die rasche, greifbare Veränderung, die viele erleben, ist kein Glücksfall – sie ist das Ergebnis gezielter, evidenzorientierter Vorgehensweisen.

Die Wissenschaft bestätigt, **frühe positive Response ist einer der stärksten Prädiktoren für einen guten Gesamtverlauf der Therapie**. Wer bereits in den ersten Wochen folgendes erlebt, hat signifikant höhere Chancen auf stabile und nachhaltige Besserung:

Symptomlinderung  
Mehr Hoffnung und Zuversicht  
Gesteigerte Selbstwirksamkeit  
Eine spürbare Stärkung der therapeutischen Allianz

### **Die positive Spirale**

Diese schnelle Rückmeldung wirkt hochmotivierend. Patienten gewinnen Vertrauen. Sowohl in den therapeutischen Prozess als auch in sich selbst. Sie brechen Vermeidungsmuster früher auf und engagieren sich aktiver in ihrer eigenen Genesung. Eine positive Spirale entsteht, die den gesamten Therapieverlauf begünstigt.

### **Konkrete Strategien für schnelle Erfolge**

Was steckt hinter diesem schnellen Tempo der Besserung? Es sind gezielte Techniken und Strategien:

**Präzise Allianzgestaltung** – von Anfang an eine tragfähige therapeutische Beziehung aufbauen

**Frühe Ressourcenaktivierung** – vorhandene Stärken erkennen und nutzen

**Gezielte Unterbrechung von Dysfunktionen** – destruktive Muster frühzeitig durchbrechen

**Dosierte Konfrontation** – in einem sicheren Rahmen schwierige Themen angehen

**Kontinuierliches Feedback** – den Prozess laufend überprüfen und anpassen