

08/2019 - kognitive Verhaltenstherapie

kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Form der Psychotherapie. Die Therapie geht davon aus, dass unsere Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten bestimmen. Der Patient soll lernen, schädliche Gedankenmuster zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. So werden konkret Probleme gelöst. Die Therapie soll so bei Depressionen, Angststörungen oder auch Essstörungen helfen. Auch wenige Therapiesitzungen können schon hilfreich sein.

Eine Studie konnte sehen, dass eine kognitive Verhaltenstherapie Fatigue, also eine enorme Müdigkeit, senken könnte. Eine andere Studie zeigte, dass eine kognitive Verhaltenstherapie auch Übergewicht und depressive Symptome verbessern kann. So könnte allgemein auch die Lebensqualität verbessert werden.

Hier die Studien im Detail:

- [Kognitive Verhaltenstherapie verringert Gewicht und verbessert die Lebensqualität](#)
- [Kognitive Verhaltenstherapie kann Lebensqualität und Fatigue verbessern](#)