

Titel:

DAUER VON PSYCHOTHERAPIEN

**Eine theoretische und praktische Auseinandersetzung mit der Frage nach der
Therapiedauer**

von Astrid Haidvogel-Steiner

Wien im November 2025

Abstract

Diese Abschlussarbeit untersucht die Frage, wie lange eine gelungene Psychotherapie dauern muss und welche Faktoren die Therapiedauer beeinflussen. Ausgangspunkt ist die kritisch-reflektierte Auseinandersetzung mit dem verbreiteten Glaubenssatz, dass erfolgreiche Psychotherapien notwendigerweise eine lange Dauer erfordern.

Der theoretische Teil bietet eine umfassende Auseinandersetzung mit Konzepten der personenzentrierten Psychotherapie nach Carl R. Rogers, ergänzt durch tiefenpsychologische Perspektiven und empirische Befunde zur Wirksamkeit von Psychotherapie. Dabei werden historische Entwicklungen, Klassifikationen von Kurz-, Langzeit- und fraktionierter Therapie, Einflussfaktoren wie Störungsbild, Zielsetzung, Beziehungsgestaltung und äußere Rahmenbedingungen sowie Fragen der Indikation und Diagnostik dargestellt.

Darüber hinaus werden Therapieabbrüche, Beendigungsprozesse und Ergebnisse der Wirksamkeitsforschung im Kontext personenzentrierter Ansätze diskutiert. Im praktischen Teil werden Fallvignetten aus der therapeutischen Praxis der Autorin analysiert, die unterschiedliche Verlaufsduern und Prozessdynamiken exemplarisch beleuchten. Diese praxisnahen Reflexionen verdeutlichen, dass der Erfolg einer Therapie weniger von ihrer Länge als vielmehr von der Qualität der therapeutischen Beziehung, der Kongruenz im Prozess und der individuellen Passung abhängt. Abschließend reflektiert die Autorin, wie die Auseinandersetzung mit diesem Themenkomplex ihr therapeutisches Selbstverständnis und ihren Zugang zur Praxis nachhaltig geprägt hat.

Keywords:

Therapiedauer, personenzentrierte Psychotherapie, Wirksamkeitsforschung, Indikation und Diagnostik, Therapieerfolg