

Power-Video



9

Therapiemethoden

für die HPP-Prüfung



Therapiemethoden

- Überblick und Übersicht verschaffen – Struktur
 - Mindmaps
 - Listen - Tabellen
- Struktur mit Inhalt füllen
 - Unterlagen sichten und markieren
 - Kurz-Zusammenfassungen
- MC-Fragen pauken
- Mündlich einüben
- Lernfortschritt überprüfen



Überblick und Struktur

- Somatische Verfahren
 - Psychopharmaka
 - Neuroleptika – Antipsychotika
 - Antidepressiva
 - Sedativa
 - Phasenprophylaktika
 - EKT – Schlafentzug – Lichttherapie
- Psychotherapie
 - Verhaltenstherapie
 - Psychoanalyse – Tiefenpsychologische Verfahren
 - Systemische Verfahren
 - Humanistische Verfahren



Kurz-Zusammenfassungen

1. und 2. Schritt: Themen und Kategorien

Psychopharmaka

Psychopharmaka

- Neuroleptika
 - Niedrig bis hochpotent
 - atypisch
- Antidepressiva
- Sedativa
- Phasenprohylaktika

Kategorien

- Beschreibung
- Einsatz
- Gefahren
- Nebenwirkungen



Kurz-Zusammenfassungen

1. und 2. Schritt: Themen und Kategorien

Verhaltenstherapie

- Beschreibung
- Entstehung Krankheiten
- Therapierichtungen
 - Klassisch (Skinner)
 - Kognitiv (Beck, Ellis)
 - Achtsamkeitsbasierte
 - DBT
 - MBSR
 - Schematherapie
- Techniken
 - Systematische Desensibilisierung
 - Token-Systeme
 - ABC-Schema
 - Kognitive Umstrukturierung
 - SORKC-Modell
 - Verstärkung
 - ...



Kurz-Zusammenfassungen

3. Schritt: Erweitern / reduzieren

Ziele:

- Zusammenfassung passt auf eine Seite
- Du kannst auf einem Blick das Wesentliche erfassen
- Zu jeder Kategorie gibt es maximal fünf Unterpunkte (ansonsten weglassen oder Unterkategorie)
- Jeder Stichpunkt enthält maximal fünf Informationen



MC-Fragen

Kategorien üben (Therapie: 174, Psychopharmaka: 32 Fragen)

- Kommentare lesen
- Frage und Antworten laut sprechen
- Innere Frage: Warum wurde die falsche Antwortmöglichkeit gewählt?
- Eventuell Kommentar ergänzen
- Regelmäßig die falsch beantworteten Fragen durcharbeiten
- Ziele
 - Alle Fragen durchgearbeitet
 - Jede Frage genau verstanden
 - 0-1 Fehler bei 28 Fragen erreicht



Mündlich einüben

- Überblick und Struktur / Kurz-Zusammenfassungen
 - Jemandem erklären oder aufnehmen
 - Erst mit den schriftlichen Unterlagen, später ohne
 - Dauer: jeweils max. zwei Minuten

Lernfortschritt überprüfen

- 10 MC-Fragen zu Therapie im schriftlichen Prüfungstrainer
- Mündliche Zusammenfassungen/Überblick aufnehmen
 - Prüfen mit schriftlichen Kurz-Zusammenfassungen
- Dich selbst mit etwas Schönerem belohnen





Dein Fahrplan

für Dein erfolgreiches Bestehen
der HPP-Oktober-Prüfung 2020

Alle zwei Wochen ein ▶ Power-Video und
in der Woche danach das 🖥️ Live-Webinar



Power-Video

Start: Di, 7.4.2020
Kostenfreies Power-Video
mit Struktur und Lernzielen

Organisch - F0

Abhängigkeit - F1

Schizophrenie - F2

Affektive Störungen - F3

Neurotische - F4

Ess-Störungen - F5

Persönlichkeits-Störungen - F6

Kinder F7-F9

Therapie

Gesetze & Suizid

Differentialdiagnose

Wiederholung



Live-Webinar

Start: Di, 14.4.2020
Live-Webinar online mit Dozent und
systematischem Aufbau Deiner Inhalte

