

# Kognitive Verhaltenstherapie

Als Form der Psychotherapie befasst sich die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) in erster Linie mit Kognitionen, d.h. Gedanken, Gefühlen, Einstellungen etc.. Es geht darum sich diese bewusst zu machen. Dies gibt uns wiederum die Möglichkeit, diese zu hinterfragen und zu verändern. Dabei werden auch erlernte Verhaltensweisen in Frage gestellt und gegebenenfalls verändert.

Allgemein basiert sie auf dem Prinzip, dass ungünstige Verhaltensweisen und Denkmuster erlernt wurden und demnach auch wieder verlernt werden können. In der [Verhaltenstherapie](#) ist der Patient aktiv an seinem Heilungsprozess beteiligt.

Es geht vor allem darum, an bestimmten Problemen zu arbeiten und dafür eine Lösung zu finden.

Die kognitive Verhaltenstherapie kann bei allen psychischen Störungen und Problemen eingesetzt werden, auch bei der Borderline Störung.