

## Checkliste Psychotherapie

1. Kann ich Symptome, Situationen oder Empfindungen benennen, über die ich gerne reden würde?
2. Habe ich einen Haus- oder Facharzt zu den erkennbaren Symptomen befragt?
3. Kann ich mir vorstellen, daß der augenblickliche Zustand verändert wird?
4. Bin ich bereit, mich selbst besser kennenzulernen und neue Erfahrungen zu machen?
5. Verfügt der Therapeut über eine Befähigung (psychologischer Psychotherapeut, Arzt für Psychotherapie oder Heilpraktiker für Psychotherapie)?
6. Kann der Therapeut vermitteln, nach welchem Verfahren er arbeitet bzw. kann er seine Arbeitsweise erläutern?
7. Bin ich mit den Anforderungen des Verfahrens vertraut, bin ich bereit zur Mitarbeit?
8. Bin ich bereit, der Therapie einen angemessenen zeitlichen Rahmen in meinem Leben einzuräumen?

Sie merken: Je mehr Fragen Sie mit „Ja“ beantworten können, desto sinnvoller kann es sein, Kontakt zu einem Therapeuten aufzunehmen.

### **Gibt es Merkmale für die gute Qualität eines Therapeuten?**

- Die Berufsbezeichnung ist korrekt angegeben (siehe Punkt 5.)
- Das Impressum auf der Internet-Seite ist vollständig
- Die zuständige bzw. verantwortliche Behörde ist angegeben
- Das/die angewandte/n Verfahren ist/sind deutlich benannt
- Honorare und Sitzungsdauer bzw. Abrechnungsmöglichkeiten sind konkret benannt
- Bei privaten Therapeuten: In einem schriftlichen Therapievertrag sind Rücktrittsgründe enthalten, mit denen Sie einverstanden sind
- Sie wurden vom Therapeuten über den Anwendungsbereich der Verschwiegenheitspflicht aufgeklärt

- Der Therapeut darf weder Heilungsversprechen abgeben noch eine Therapiedauer nennen (auch keine „ungefähre“!), auch nicht die „besondere Wirksamkeit“ eines Verfahrens herausstellen

## Womit kann ich während einer Psychotherapie rechnen?

### „Alles wird nur noch schlimmer!“

Durch die Aufarbeitung und die Ansprache langwieriger Konflikte oder Ängste kann es zu einer vorübergehenden Verschlimmerung der Symptomatik kommen; das, was lange erfolgreich verdrängt wurde, kommt durch die therapeutische Arbeit wieder näher. → *Sprechen Sie dies dem Therapeuten gegenüber an, er weiß damit umzugehen!*

### „Das ist nicht der richtige Therapeut für mich!“

Während einer Therapie sollte das Verhältnis zwischen Therapeut und Klient immer wieder Thema sein. Es ist oft zu beobachten, daß anfangs eine Skepsis oder eine hohe Erwartungshaltung an den Therapeuten besteht, die manchmal in große Sympathie umschlägt, manchmal aber auch in Ablehnung und Empörung. In fast allen Fällen liegt dies im therapeutischen Prozeß selbst begründet, nicht in einer tatsächlichen Sympathie oder Antipathie zwischen den Beteiligten. → *Auch hier gilt: Ein guter Therapeut nimmt diese sogenannten „Übertragungen“ sensibel wahr und thematisiert sie.*

### „Der Therapeut sagt nichts, das macht mich unsicher!“

Daß ein Therapeut im Vergleich zum Klienten eher wenig sagt, spricht für die Qualität der Therapie. Dies soll nicht verunsichern, sondern dem Klienten die Gelegenheit geben, sich frei zu fühlen, alles zu sagen, was ihm in den Sinn kommt. Jeder Ratschlag, jede Anleitung oder Aufgabe von seiten des Therapeuten ist ein „Eingreifen“ in das Leben des Klienten, das eher eine Abhängigkeit fördert als eine wachsende Eigenverantwortlichkeit. → *Sollte Sie dies frustrieren, sprechen Sie auch darüber mit Ihrem Therapeuten, er kann mit Konfrontationen umgehen*

### „Woher weiß ich, wann die Therapie beendet ist?“

Eine Psychotherapie ist ein *Prozeß*, d. h. es handelt sich um eine *Entwicklung*, die nicht im üblichen Sinne abgeschlossen werden kann. Dies bedeutet nicht, daß der therapeutische Prozeß nicht irgendwann beendet werden soll, sondern daß ein Klient am Ende der Psychotherapie nicht „fertig“ ist, sondern ein Maß an Selbstsicherheit, Konstruktivität und Optimismus empfindet, das über der Ausgangssituation liegt. Wann dieses Maß erreicht ist, sollte der Klient entscheiden, nicht der Therapeut! → *Bitte bringen Sie jede Empfindung von Veränderung hinsichtlich „besser oder schlechter“ oder „das reicht, ich möchte aufhören“ in das therapeutische Gespräch ein. Ihr Therapeut wird diese Empfindungen reflektieren und respektieren.*