

Allgemeine Checkliste / Entscheidungshilfe für die Suche nach dem richtigen Therapeuten

- Vertrauen Sie Ihrem eigenen Eindruck:
Können Sie sich in der Gesprächssituation und Umgebung so fühlen, dass Sie offen über Ihre Probleme sprechen können?
- Welche fachlichen Voraussetzungen bringt der Psychotherapeut mit?
Welches Verfahren wendet er an? Gibt es sinnvolle Alternativen für Sie?
- Werden Ihre Fragen ausreichend und verständlich beantwortet?
- Fühlen Sie sich mit Ihrem Anliegen verstanden?
- Haben Sie den Eindruck, dass Sie gegen Ihre eigenen Vorstellungen und Wünsche überredet werden sollen?
- Werden in den Probesitzungen Angaben zur Dauer der Therapie gemacht? Ist der zeitliche Ablauf klar?
- Klären Sie: Was passiert, wenn Sie nach einigen Stunden feststellen, dass Sie mit diesem Psychotherapeuten *nicht* zurechtkommen?
- Arbeitet der Therapeut unter fachlicher Begleitung durch Kollegen (Supervision)?
- Wird ein privates Honorar für das Erstgespräch verlangt?
(Auch Probesitzungen sind grundsätzlich über die Kasse abrechenbar)
- Kann ein Termin kostenfrei abgesagt werden? Unter welchen Voraussetzungen?