



Sie waren noch nie in einer Psychotherapie?

Ich schildere Ihnen hier den üblichen Ablauf:

Erstgespräch:

Wir beginnen mit einem Erstgespräch, das ein bis zwei Sitzungen dauert. Dieses dient zum wechselseitigen Kennenlernen. Sie schildern mir, was Sie zu mir führt und was Sie von einer Psychotherapie erwarten.

Ich erkläre Ihnen die Rahmenbedingungen wie meine Verschwiegenheitspflicht, Dauer einer Sitzung (50 Minuten), Kosten, Abrechnungsmöglichkeit mit der Krankenkasse und Absagemodalität. Auch beantworte ich gerne Ihre Fragen.

Anamnese:

Ich erfrage Ihre bisherige Lebensgeschichte von Ihrer Geburt bis zum heutigen Tag. Dadurch lerne ich Ihren biografischen Hintergrund kennen und kann eventuelle Zusammenhänge zu Ihren derzeitigen Problemen herstellen.

Die Anamnese kann unterschiedlich viel Zeit in Anspruch nehmen.

Psychotherapie:

Sie bestimmen, worüber Sie sprechen möchten und welche Themen Platz haben sollen. Die Dauer kann von wenigen Stunden bis zu mehreren Jahren reichen.

Abschluss:

In ein bis zwei Sitzungen reflektieren wir die gemeinsame Arbeit, benennen Erreichtes und offen Gebliebenes und schaffen einen guten Übergang in ein Leben ohne psychotherapeutische Begleitung. Manchmal ist es in dieser Phase sinnvoll, die Frequenz der Stunden zu reduzieren, z.B. statt wöchentlich nur mehr 14tägig in die Therapie zu kommen.

Psychotherapie „schnuppern“:

Falls es Ihnen schwer fällt, sich nach unserem Erstgespräch für eine weitere Zusammenarbeit zu entscheiden, haben Sie die Möglichkeit 5 oder 10 Stunden Therapie zu probieren. Danach fällt die Entscheidung sicher leichter.