

Persönliche Leitwerte der Therapeutin

Psychotherapie sowie psychologische Beratung erfordern viel Selbstoffenbarung vom Patienten und Klienten. Es werden dem (zunächst unbekanntem) Therapeuten von seinen Lebenserfahrungen, Problemen, Ängsten sowie Wünschen berichtet. Dies setzt eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung zwischen Klient und Psychotherapeut voraus. Dennoch ist jede psychotherapeutische Behandlung und Beratung einzigartig und geprägt durch das jeweilige Klienten-Therapeuten-Team. Ich habe bestimmte Leitwerte, welche ich in jeder einzelnen Therapiesitzung verfolge. Um Ihnen einen ersten Eindruck in meine Arbeit zu schaffen, möchte ich Ihnen diese kurz erläutern:

- **Vertrauen:** In einer Psychotherapie und psychologischen Beratung ist Selbstöffnung ein elementarer Bestandteil, denn nur so können schwierige, unangenehme, angst- sowie schambesetzte Themen angesprochen und bearbeitet werden. Hierfür ist eine vertrauensvolle Basis äußerst wichtig. Sie können sich darauf verlassen, dass ich den Datenschutz sehr ernst nehme und mit Ihren Informationen verschwiegen und diskret umgehe. Ich bin stets bemüht Ihre persönlichen Grenzen zu wahren (vgl. Autonomie) und Ihnen die bestmögliche Behandlung zu kommen zu lassen (vgl. Qualitätssicherung).
- **Individualität:** Jeder Mensch ist einzigartig. Diese Einzigartigkeit äußert sich ebenfalls in den spezifischen Problemen. Daher passe ich meine Behandlung an Ihre individuelle Lebenssituation, Schwierigkeiten, Ängste, Fähigkeiten sowie Wünsche an.
- **Verständnis:** Ein erster und sehr wichtiger Schritt zur Veränderung ist immer das Verstehen. Aus diesem Grund möchte ich mit Ihnen gemeinsam erkunden, wie Ihre Schwierigkeiten und Probleme entstanden sind und wodurch diese fortbestehen. Häufig gibt es gute Gründe, warum wir auf eine bestimmte Art und Weise denken, handeln und fühlen. Diese sind uns jedoch selten bewusst. Durch das Verstehen unseres Erlebens und Verhaltens können wir diese Gründe besser wertschätzen und Möglichkeiten zur Veränderung sowie Förderung unserer Stärken finden.
- **Alltagsnähe:** Im Leben bekommen Sie immer wieder Ratschläge, die sich gut anhören, aber nicht leicht umzusetzen sind. Dies führt oftmals zu Frustration und genau das ist bei einer psychotherapeutischen Behandlung kontraproduktiv. Daher möchte ich Ihnen helfen, die in den Sitzungen gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem individuellen Alltag ausprobieren und überprüfen zu können. Denn nur durch diese Alltagserfahrungen können Sie entscheiden, welcher Weg der richtige für Sie ist (vgl. Autonomie).
- **Transparenz:** In vielen Situationen ist es uns wichtig, den Sinn dahinter zu verstehen. Aus diesem Grund arbeite ich möglichst transparent und erklärend (vgl. Verständnis). Dies betrifft z.B. die Ergebnisse der Diagnostik und den Hintergrund für bestimmte Übungen. Meine Bitte an Sie, wenn Ihnen dennoch etwas unklar ist: Fragen Sie mich!
- **Autonomie:** Für mich ist Psychotherapie immer ein WOLLEN und niemals ein MÜSSEN. Daher biete ich Ihnen Unterstützung bei der Findung von Lösungen sowie Möglichkeiten zum Verstehen und Verändern. Es ist Ihre Entscheidung, was und in welcher Form sie davon nutzen möchten. Denn niemand kennt Sie so gut, wie Sie sich selbst.

- **Orientierung:** Viele Klienten suchen einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin in Lebensphasen auf, in denen Sie sich orientierungs- oder perspektivlos fühlen. Daher erfolgen meine Therapie- und Beratungssitzungen einem individuellen (und vorher gemeinsam erarbeiteten) Behandlungsplan. Dieser verfolgt drei Prinzipien: Fokussierung auf Ihre persönlichen Wünsche (Zielorientierung), Reduzierung Ihrer Probleme und psychischen Belastungen (Lösungsorientierung) sowie langfristige Verbesserung Ihrer Lebenszufriedenheit (Ressourcenorientierung).
- **Qualitätssicherung:** Ich nehme regelmäßig an Fortbildungen und Supervision teil, um die Qualität meiner therapeutischen Arbeit zu sichern und Ihnen Psychotherapie sowie Beratung nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft anbieten zu können.