



So finden Sie den richtigen Therapeuten

Es gibt eine große Anzahl von Therapeuten, die mit einer Vielzahl von Methoden arbeiten. Wie werden Sie jemanden auswählen, der zu Ihnen passt? Als erstes sollten Sie überlegen, ob Sie einen Berater oder einen Psychotherapeuten aufsuchen möchten. Was ist der Unterschied? Die Beratung ist in der Regel kurz- bis mittelfristig (von einigen Sitzungen bis zu einem Jahr oder so) und soll Ihnen helfen, eine aktuelle Schwierigkeit in Ihrem Leben zu lösen, um sie so schnell wie möglich zu beenden. Psychotherapie ist jedoch oft ein längerer Prozess, der sich mit den zugrunde liegenden Schwierigkeiten befasst, die Sie möglicherweise für einen Großteil …



Es gibt eine große Anzahl von Therapeuten, die mit einer Vielzahl von Methoden arbeiten. Wie werden Sie jemanden auswählen, der zu Ihnen passt? Als erstes sollten Sie überlegen, ob Sie einen Berater oder einen Psychotherapeuten aufsuchen möchten. Was ist der Unterschied?

- Die Beratung ist in der Regel kurz- bis mittelfristig (von einigen Sitzungen bis zu einem Jahr oder so) und soll Ihnen helfen, eine aktuelle Schwierigkeit in Ihrem Leben zu lösen, um sie so schnell wie möglich zu beenden.
- Psychotherapie ist jedoch oft ein längerer Prozess, der sich mit den zugrunde liegenden Schwierigkeiten befasst, die Sie möglicherweise für einen Großteil Ihres Lebens beunruhigt haben.

Es wird manchmal gesagt, wenn Sie ein Problem im Leben haben, dann gehen Sie zu einem Berater, aber wenn das Leben Ihr Problem ist, dann sehen Sie einen Psychotherapeuten?

Sobald Sie sich zwischen Beratung und Psychotherapie entschieden haben, können Sie überlegen, wen Sie besuchen möchten. Das erste, was zu sagen ist, ist, dass es in Ordnung ist, sich umzusehen, tatsächlich würde ich es fördern. Viele Therapeuten bieten eine kostenlose erste Sitzung an, und selbst wenn Sie bezahlen müssen, ist es wahrscheinlich gut angelegt, die richtige Person für Sie zu finden.

Vielleicht möchten Sie zunächst eine Liste der Therapeuten zusammenstellen, mit denen Sie Kontakt aufnehmen können. Der wahrscheinlich beste Ort, um Namen zu finden, ist unter Freunden und Familie. Finden Sie heraus, ob sie selbst Beratung oder Psychotherapie erhalten haben, und wenn ja, hat ihr Therapeut geholfen? Fügen Sie sie der Liste hinzu. Dann wird es etwas kniffliger, weil jeder andere eher eine unbekannte Größe haben wird.

Eine Möglichkeit zu wissen, dass die Person, die Sie sehen werden, richtig geschult ist, besteht darin, die Berufsverbände zu besuchen, denen alle seriösen Therapeuten angehören. Für Berater ist dies BCAP und für Psychotherapeuten UKCP. Ihre Websites enthalten einen Link zum Finden eines Therapeuten, mit dem Sie die in Ihrer Nähe befindlichen Personen finden können.

Möglicherweise möchten Sie auch die verschiedenen verfügbaren Therapiearten in Betracht ziehen, da einige möglicherweise besser zu Ihnen passen als andere. Obwohl es viele Ansätze gibt, die effektiv sein können, werden am häufigsten humanistische, psychodynamische und kognitive Verhaltenstherapien (CBT) eingesetzt:

- Humanistische Therapeuten sind oft „wärmer“, da sie die Entwicklung Ihres natürlichen Potenzials für psychische und emotionale Gesundheit fördern sollen.
- Psychodynamische Therapeuten sind oft etwas „cooler“, können aber hilfreich sein, um zu verstehen, wie sich Ihre aktuellen Schwierigkeiten auf frühere Lebenserfahrungen beziehen.
- CBT-Therapeuten sind möglicherweise kooperativer und helfen Ihnen, schwierige Gefühle zu bewältigen, indem sie klarer denken und sich anders verhalten.

Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass eher die Qualität der therapeutischen Beziehung als die Methode des Therapeuten der stärkste Indikator für den wahrscheinlichen Erfolg ist. Wenn Sie also endlich die Therapeuten auf Ihrer Liste treffen, vertrauen Sie Ihren Bauchreaktionen. Sie sollten sich wohl fühlen, aber nicht gemütlich – und spüren, dass Sie dieser Person vertrauen können, aber auch, dass sie Sie bei Bedarf herausfordern kann.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki