



So wählen Sie den richtigen Psychotherapeuten für Sie

Sie können jetzt mit der Therapie beginnen und sich mit Problemen befassen, die Ihr tägliches Funktionieren und Ihre Ansichten über das Leben und sich selbst beeinträchtigen. Wie finden Sie die richtige Person für Sie? Ich werde einige allgemeine Richtlinien bereitstellen, um Sie bei diesem Prozess zu unterstützen. Der Beginn einer Psychotherapie oder Beratung ist eine sehr wichtige Entscheidung, daher sollte die Wahl des „richtigen“ Therapeuten nicht leichtfertig getroffen werden. Schließlich ist ein Therapeut eine Person, der Sie die persönlichsten und intimsten Details Ihres Lebens und Ihrer Beziehungen anvertrauen müssen. Die Auswahl des richtigen Therapeuten kann jedoch entmutigend und verwirrend sein, …



Sie können jetzt mit der Therapie beginnen und sich mit Problemen befassen, die Ihr tägliches Funktionieren und Ihre Ansichten über das Leben und sich selbst beeinträchtigen. Wie

finden Sie die richtige Person für Sie? Ich werde einige allgemeine Richtlinien bereitstellen, um Sie bei diesem Prozess zu unterstützen.

Der Beginn einer Psychotherapie oder Beratung ist eine sehr wichtige Entscheidung, daher sollte die Wahl des „richtigen“ Therapeuten nicht leichtfertig getroffen werden. Schließlich ist ein Therapeut eine Person, der Sie die persönlichsten und intimsten Details Ihres Lebens und Ihrer Beziehungen anvertrauen müssen. Die Auswahl des richtigen Therapeuten kann jedoch entmutigend und verwirrend sein, insbesondere wenn Sie sich dieser Aufgabe zum ersten Mal nähern und möglicherweise nicht mit den verschiedenen verfügbaren Optionen vertraut sind

Psychotherapie und Beratung sind Gesprächstherapien, die bei der Behandlung von psychischen und emotionalen Problemen durch den Einsatz psychologischer Techniken und zwischenmenschlicher Verbindungen eingesetzt werden. Fachleute, die sich als Berater oder Psychotherapeuten definieren, haben einen Master-Abschluss, einen Abschluss in Krankenpflege und einen Dokortitel. Abschluss oder sind Ärzte, die sich auf Psychiatrie spezialisiert haben. Darüber hinaus gibt es andere Personen, die auf diesem Gebiet praktizieren. Dies sind die Trainer – wie spirituelle Trainer, Lebensberater, Trauertrainer, Beziehungstrainer und so weiter. Diese Menschen müssen keinen Abschluss im Bereich der psychischen Gesundheit haben und ihre Ausbildung ist oft sehr kurz und auf ganz bestimmte Bereiche beschränkt.

Welches ist vielleicht das Beste für Sie?

Die Antwort hängt davon ab, was Sie brauchen. Wenn Sie Medikamente für Ihre Symptome benötigen, sollten Sie sich an einen Krankenpfleger oder einen Psychiater wenden. Wenn Sie möchten, dass die Gesprächstherapie Ihnen hilft, mit Ihren emotionalen Problemen umzugehen, Bewältigungsfähigkeiten zu erlernen und Erkenntnisse zu gewinnen, sollten Sie sich an einen

Berater oder einen Psychotherapeuten wenden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie mit einem Psychotherapeuten beginnen und von dort aus fortfahren. Psychiater berechnen normalerweise die höchsten Gebühren. Berater auf Master-Niveau verlangen in der Regel weniger als Therapeuten bei der Promotion. Niveau. Reisebusse verlangen noch weniger. Wenn Sie jedoch ein emotionales Problem haben, würde ich Sie warnen, bei der Auswahl eines Trainers sehr vorsichtig zu sein.

Nachdem Sie festgelegt haben, welche Kategorie von Fachleuten für Ihre Situation am besten geeignet ist, möchten Sie möglicherweise wie folgt vorgehen:

Entscheiden Sie sich für Ihre Geschlechtspräferenz. Glaubst du, du würdest dich mit einem Mann oder einer Frau wohler fühlen?

Versuchen Sie, eine persönliche Empfehlung zu erhalten. Wenn Sie jemanden kennen, dem Sie vertrauen, der sich in Therapie befindet oder befand und von dem Sie profitiert haben, möchten Sie möglicherweise eine Überweisung beantragen. Ihr Arzt kann auch eine zuverlässige Überweisungsquelle sein.

Überprüfen Sie den Bildungshintergrund, die Erfahrung und die Spezialgebiete.

Suchen Sie nach Anzügen für Fehlverhalten.

Behandlungsziele festlegen. Interessieren Sie sich für Symptomlinderung, Probleme in einer intimen Beziehung oder möchten Sie sich tiefer kennenlernen?

Nachdem Sie alle Hintergrundarbeiten erledigt haben, ist es Zeit, Ihren ersten Termin zu vereinbaren. Sie werden nicht wissen, ob eine gute Übereinstimmung zwischen Ihnen und dem ausgewählten Therapeuten besteht, bis Sie in seinem Büro sitzen und Sie beide beginnen, miteinander zu interagieren.

Haben Sie das Gefühl, dass der Therapeut versteht, was Sie sagen? Haben Sie das Gefühl, dass er oder sie sachkundig, einfühlsam und mit Ihnen beschäftigt ist? Gibt er oder sie nützliches Feedback? Seien Sie bereit, jemanden zu finden, wenn Sie nach Ihrem ersten Termin ernsthafte Fragen haben.

Sich mit einem Therapeuten verbunden, verstanden, abgestimmt und emotional sicher zu fühlen, sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine wirksame und transformative Therapie.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki