

## Psychotherapie:

### Was macht eine gute Beziehung zum Therapeuten aus?

Depression, „Burnout“, Ängste oder Probleme in Familie, Partnerschaft oder am Arbeitsplatz... Immer mehr Menschen suchen psychotherapeutische Hilfe. Das Angebot von Heilpraktikern, Ärzten und klassischen Psychotherapeuten ist groß. Doch was macht einen guten Gesprächs-Therapeuten aus? Entscheidend für den Erfolg einer Therapie ist die Qualität der Beziehung, die der Therapeut zu Ihnen aufbaut. Anhand der unten stehenden Fragen sehen Sie, was Sie von einem Therapeuten erwarten können.

#### CHECKLISTE ZUM ÜBERPRÜFEN DER THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG

- Wie war Ihr erstes Gefühl bezüglich Ihres Therapeuten? Haben Sie selbst Ihr erstes Gefühl ernst genommen? Hat sich dieses Gefühl bewahrheitet?
- Fühlen Sie sich tief verstanden und gesehen?
- Fühlen Sie sich grundsätzlich vom Therapeuten angenommen?
- Bezieht sich der Therapeut darauf, wenn Sie sich nicht verstanden fühlen?
- Nimmt er Sie ernst, wenn Sie unangenehme Dinge oder Kritik ansprechen?
- Haben Sie das Gefühl, der Therapeut steht grundsätzlich auf ihrer Seite oder haben Sie das Gefühl, er arbeitet oft gegen Sie?
- Haben Sie das Gefühl, der Therapeut bemüht sich darum, Ihre Wahrheit zu verstehen und beharrt nicht auf eigenen Ansichten über Sie? Oder haben Sie das Gefühl, er will Sie überzeugen und hat "immer Recht"?
- Haben Sie das Gefühl, Ihr Therapeut reagiert öfter persönlich? Oder ist er in der Lage, auch schwierige Situationen mit Ihnen so zu besprechen, dass Sie sich nicht angegriffen fühlen?
- Trauen Sie sich Beziehungsgefühle (angenehme oder unangenehme) zum Therapeuten anzusprechen -zum Beispiel, wenn Sie wütend auf ihn sind- ? Werden Sie vom Therapeuten eingeladen, alle Beziehungsgefühle auszusprechen? Oder haben Sie das Gefühl, er weicht aus oder nimmt Sie nicht ernst oder reagiert persönlich?
- Geht es in der Therapie immer um Sie, um Ihre Probleme und Bedürfnisse? Oder haben Sie manchmal das Gefühl, dass es um die Vorlieben, Bedürfnisse oder Erlebnisse des Therapeuten geht?
- Akzeptiert der Therapeut es, wenn Sie "Nein" sagen oder irgendeine Grenze setzen? Oder haben Sie das Gefühl, zu irgendetwas gedrängt zu werden?
- Haben Sie das Gefühl, jederzeit die Therapie beenden zu können? Oder befürchten Sie, dass der Therapeut es Ihnen schwer machen könnte, falls Sie diesen Wunsch anmelden?

**Wenn Sie anhand dieser Checkliste erkennen, dass Sie an dem einen oder anderen Punkt nicht mit Ihrem Therapeuten zufrieden sind, dann scheuen Sie sich nicht, darüber mit ihm zu sprechen und achten Sie darauf, wie er es aufnimmt. Wenn sich nichts ändert, haben Sie den Mut, die Therapie abubrechen. Vertrauen Sie auf Ihre Gefühle von Missbehagen oder Wohlgefühl, bevor Sie erneut eine therapeutische Beziehung eingehen.**

Verfasser der Checkliste: Richard Stiegler gibt Kurse und Ausbildungen in Transpersonaler Psychologie und Schweigekurse, Autor des Buches "Kein Pfad - aus der Stille leben" Verlag Kamphausen. Info unter [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)