



*Folgenden Text meiner Ausbilderin und Kollegin Dami Charf fand ich sehr prägnant, und ich bin froh, dass ich Ihnen diese Tipps auch auf meiner Website zugänglich machen darf. (Ein herzlicher Dank an Dami!)*

*Luisa Duvenbeck*

## **Tipps für die Suche einer Therapeutin/eines Therapeuten**

Die folgenden Punkte sollen lediglich eine Denk-Anregung sein und stellen keinerlei Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder Vollständigkeit oder gar Richtigkeit. Sie sind lediglich meine persönliche Anregung, da dieses Thema immer wieder aufkommt und ich immer wieder gefragt werde.

1. Machen Sie sich klar, ob Sie mit einem Mann oder einer Frau arbeiten wollen oder ob es Ihnen wirklich egal ist.
2. Überlegen Sie sich, welche Themen Sie haben und was Ihre Ziele sind, die Sie in Therapie bearbeiten wollen.
3. Fragen Sie nach der Ausbildung der Therapeuten und wie lange diese war. Nur weil Psychologe oder Psychotherapeutin (HP) an der Tür steht, heißt das leider **nicht**, dass die Person eine psychotherapeutische Ausbildung hat!
4. Fragen Sie, wie lange die Therapeuten selbst Therapie gemacht haben. Trauen Sie sich zu fragen, die Therapeuten sollten darauf antworten. Sie würden doch auch keinen Schwimmlehrer nehmen, der noch nie im Wasser war – egal wie viele Bücher er über's Schwimmen gelesen hat.
5. Erklären Sie was ihr Thema ist und fragen Sie, ob die Ausbildung des Therapeuten/der Therapeutin dazu passt. Vor allem, wenn Sie Trauma als Thema haben, sollte der Therapeut eine fundierte Trauma-Ausbildung haben.
6. Fragen Sie, wie viel Erfahrung die Therapeutin mit ihren Themen hat und was sie im Allgemeinen darüber denkt.
7. Fragen Sie nach einer Weile, was der Therapeut über Sie denkt. Wenn die Wahrnehmung des Therapeuten zu weit von ihrer eigenen Wahrnehmung über sich selbst abweicht, ist es schwer zu arbeiten, weil der Therapeut/die Therapeutin dann verdeckt andere Ziele hat als Sie.
8. Überlegen Sie nach einer Weile, ob Sie dieser Person zutrauen Sie auszuhalten mit all Ihren Untiefen und Schmerzen. Kann die Therapeutin Sie auffangen? Können Sie sich ihr zumuten?

9. Bei Konflikten oder Kritik sollte die Therapeutin das von Ihnen gesagte nicht einfach als Übertragung oder Projektion abtun, sondern sich als Partnerin zur Verfügung stellen.
10. Grenzen sollten gewahrt bleiben. Auch in Körperpsychotherapien sollte bei Berührung die KlientIn immer vorher gefragt werden. Auch sollten Stunden nicht maßlos überzogen werden (vor allem sollten Sie die überzogene Zeit niemals bezahlen müssen).
11. Wenn Sie ein sehr kognitiver Typ sind, der/die eigentlich schon alle Probleme benennen kann, dann ist eine körperorientierte Psychotherapie vielleicht sinnvoll, damit Sie nicht nur Erkenntnisse haben, sondern diese auch fühlen. Nur darüber ändert sich wirklich etwas im Leben.
12. Wenn die Therapie eine Weile geht, sollten Sie das Gefühl haben, auch wenn es Ihnen immer wieder auch schlecht geht, weil alte Dinge hoch kommen und die Themen nicht so schön sind, dass Ihr Leben auch schöner wird und die Farben bunter. Sonst machen Sie vielleicht zu wenig Ressourcenarbeit.
13. Denken Sie daran, sich Zeit zu geben. Wenn Sie ein Jahr Therapie machen, haben Sie vielleicht 40 Stunden gehabt. Das ist gerade mal eine Arbeitswoche. Überlegen Sie, wie alt Sie sind und dass Dinge, die so lange sich eingeschliffen haben, Zeit für Veränderung brauchen.

**Alles Gute!**

© 2009 Dami Charf, [www.damicharf.de](http://www.damicharf.de)