



Psychotherapeutisches Erstgespräch

Checkliste

Nachfolgend haben wir für Sie einige Fragen zusammengestellt, mit denen Sie sich auf die erste Sitzung mit einer psychotherapeutischen Fachperson vorbereiten und die Ihnen beim Erstgespräch als Anregung dienen können. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Fragen für Sie relevant sein müssen. Viele Fachpersonen besitzen eine eigene Webseite, auf der sie über ihre Rahmenbedingungen und Erfahrungshintergründe informieren.

1. Meine persönliche Vorbereitung auf die Sitzung

Was sind meine Beweggründe eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen?

Habe ich körperliche Beschwerden? Welche? Seit wann?

Welche Ziele habe ich? Was will ich verändern/verbessern?

Welche Erwartungen habe ich an die Therapeutin/den Therapeuten?

Wie viele zeitliche Ressourcen für die Therapiesitzungen möchte ich/kann ich aufwenden?

Was kann und will ich in die Therapie einbringen?

Wie arbeite ich gerne? Brauche ich regelmässige Aufgaben?

Möchte ich unter Umständen eine Vertrauensperson mitnehmen?

Meine Notizen

2. Fragen an den Psychotherapeuten / die Psychotherapeutin

Fragen zur Person / Arbeitsmethoden:

Welchen Erfahrungshintergrund hat der Psychotherapeut / die Psychotherapeutin?

Welchen Erfahrungshintergrund hat der Psychotherapeut / die Psychotherapeutin?

Nach welchen psychotherapeutischen Methoden arbeitet der Psychotherapeut / die Psychotherapeutin?
Wie geht er / sie dabei vor?

Welche Haltung hat der Therapeut / die Therapeutin zu Psychopharmaka und zu komplementärmedizinischen Behandlungen als Ergänzung zur Therapie?

Wie und wie häufig kommuniziert der Therapeut oder die Therapeutin mit anderen Fachpersonen oder mit Arbeitgeber und Sozialversicherungen?

Organisationsfragen:

Wie wird der Ablauf der Sitzung sein?

Kann ich den Psychotherapeuten auch ausserhalb der Therapiesitzungen kontaktieren? In welchen Fällen?

Darf ich eine Vertrauensperson mitnehmen? Wie oft ist dies möglich?

Wie gehe ich vor, falls mir die Therapie nicht mehr zusagt, bzw. ich mich nicht mehr wohlfühle?

Meine Notizen

3. Ihre Einschätzung nach dem Erstgespräch

Es ist entscheidend, dass Sie von behandelnden Fachperson verstanden und sich bei ihr gut aufgehoben fühlen. Die Qualität der Beziehung zwischen der Fachperson und Ihnen beeinflusst massgeblich die Zusammenarbeit in der Therapie und den Behandlungserfolg.

Stimmt die «Chemie» zwischen Ihnen und dem Therapeuten/der Therapeutin? Fühlen Sie sich verstanden und ernstgenommen?

Können Sie sich eine längere Zusammenarbeit mit diesem Therapeuten/dieser Therapeutin vorstellen?

Können Sie sich vorstellen, sich diesem Therapeuten/dieser Therapeutin gegenüber öffnen zu können?

Sagen Ihnen die Arbeitsmethoden und die Haltung des Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin zu Psychopharmaka und Komplementärmedizin zu?

Meine Notizen
