

Checkliste

Passt zu mir besser ein Life Coaching oder eine Psychotherapie?



	Life Coaching	x	Psychotherapie	x
Alltag	Ich bewältige meinen Alltag und möchte mich weiterentwickeln.		Ich habe tiefgreifende Probleme in der Bewältigung meines Alltags.	
Beruf	Ich möchte für ein akutes arbeitsplatzbezogenes Problem eine konkrete Lösung finden.		Ich leide an einer tiefgehenden Blockade oder traumatischen Erfahrung, die mich in meinem Beruf einschränken.	
Beziehung	Ich möchte in einem vertraulichen Rahmen über meine Partnerschaft, Sexualität, Liebeskummer, Identität und Vorlieben sprechen und mehr Lebensfreude gewinnen.		Ich benötige für die eingehende Verarbeitung einer traumatischen Erfahrung mit tiefer seelischer Verletzung oder Misshandlung einen spezialisierten Therapeuten.	
Blickwinkel	Mich interessiert ein Blick auf mein jetziges Leben und die Zukunft.		Mich interessiert ein ausführlicher Blick in meine Vergangenheit, Kindheit und familiäre Prägung.	
Finanziell	Ich kann es mir leisten ein Honorar privat zu bezahlen.		Ich bin angewiesen auf eine finanzielle Bezuschussung durch die Krankenkasse.	
Gesundheit	Ich bin körperlich gesund und kann mein Leben selbstbestimmt leben und eigene Entscheidungen treffen.		Ich habe eine ärztliche Diagnose über eine psychische Erkrankung und benötige eine psychotherapeutische und/oder psychiatrische Behandlung.	
Lebensweise	Ich möchte in einem professionellen Rahmen über meine Lebensführung und mein soziales Umfeld sprechen.		Ich leide an einer Depression, Burnout, Angststörung oder Zwangshandlungen und möchte diese in den Griff bekommen.	
Ressourcen	Ich möchte im Leben stärker werden und habe dafür alles, was ich dafür brauche, in mir.		Ich habe tiefe Verletzungen erlitten, die geheilt werden müssen.	
Zeitraum	Ich möchte in einem kurzen Zeitraum in den nächsten 1-3 Monaten im Rahmen von 1-10 Sitzungen zu einer Lösung für meine Fragestellung kommen.		Ich möchte mein Problem tiefgründig behandeln in einem längeren Zeitraum von 6 Monaten bis zu 1-2 Jahren.	

Die Antworten geben dir eine erste Orientierungshilfe, welche Form der Beratung oder Therapie für dich passender sein kann. Diese Entscheidungshilfe ist ohne Gewähr und ersetzt kein fundiertes Erstgespräch. Die menschliche Berater- bzw. Therapeuten-Beziehung ist neben der fachlichen Ausrichtung ein wichtiges Entscheidungskriterium.