

Checkliste „Wie finde ich einen guten Coach oder Psychotherapeuten“

Name des Therapeuten: _____

Ihre Kommentare

Rahmenbedingungen	<ul style="list-style-type: none">▪ Coach, Heilpraktiker Psychotherapie, Psychotherapeut, Arzt, Psychiater▪ Situationsbezogene Intervention oder längerfristige Psychotherapie?▪ Kassenfinanziert vs. Eigenfinanzierung.	
Eindruck des Therapeuten	<ul style="list-style-type: none">▪ Welche Ausbildungen? Welchen beruflichen Hintergrund? Erfahrung mit Management?▪ Spezifische Kompetenz für meinen Fall?▪ Klare Schwerpunkte? (keiner kann alles).▪ Ist der erste Eindruck professionell?	
Kennenlernen	<ul style="list-style-type: none">▪ Kennenlerngespräch kostenfrei?▪ Wie wird mit Fragen/Bedenken umgegangen?▪ Fühlen Sie sich ernst genommen?▪ Grobe Angaben zum Ablauf und zum zeitlichen Rahmen?	
Bedenkzeit & Termine	<ul style="list-style-type: none">▪ Fühlen Sie sich frei in Ihrer Entscheidung mit dem Therapeuten zu beginnen?▪ Wie kurzfristig kann der Therapeut Termine anbieten?▪ Sind die Terminvorschläge für Sie machbar?	
Erste Stunden	<ul style="list-style-type: none">▪ Werden Ziele klar definiert und ein Rahmen abgesteckt? Abweichungen besprochen?▪ Werden Erwartungen an Sie definiert?▪ Wird die Vorgehensweise erklärt?▪ Hilfreiches Verhältnis von Therapie zu Tipps?	

