

ALLGEMEINE FRAGEN ZUR THERAPIE

Woran erkenne ich eine gute Therapeutin – und passt meine Arbeitsweise zu Ihnen?

Vertrauen und Bauchgefühl sind entscheidend – ebenso wie fundierte Kompetenz. Meine seriöse psychotherapeutische Ausbildung und inzwischen doch mehr als 50 Jahre Lebenserfahrung gibt Ihnen Sicherheit. Ob es passt, klären wir im Erstgespräch.

Brauche ich einen Coach oder einen Therapeuten?

Bei mir müssen Sie sich nicht entscheiden – ich bin ausgebildete Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung als Coach für Führungskräfte. Coaching ist im Trend – für Karriere, Beziehung oder persönliche Entwicklung. Und ja: Ein gutes Coaching kann Klarheit schaffen und ins Handeln bringen. Aber manches sitzt tiefer. Wenn sich Konflikte wiederholen, der Druck nicht nachlässt oder Beziehungen scheitern, reicht ein neues Mindset, Selbstoptimierungstipps oder eine knackige Frage oft nicht. Dann braucht es mehr als Tools oder Verhaltenstipps – nämlich therapeutische Tiefe. Diese lernen Psychotherapeut:innen nach einem Psychologiestudium in vielen Jahren intensiver Ausbildung, Selbsterfahrung und klinischer Praxis.

Mein Ansatz verbindet beides: Coaching, wenn es um Klarheit und Umsetzung geht. Therapie, wenn es um alte Muster, Verletzungen und echte innere Entwicklung geht.

Denn: Verhalten zu ändern genügt nicht, wenn die Wurzel unberührt bleibt. Eine ausführlichere Antwort finden Sie in meinem Blogbeitrag zum gleichen Thema.

Was kostet eine Sitzung? Wie lange dauert eine Therapie?

Das ist individuell – manche Themen klären sich in wenigen Sitzungen, andere brauchen mehr Zeit. Sechs Monate können viel bewegen. Ich arbeite mit Selbstzahler:innen. Die Kosten teile ich Ihnen gerne persönlich mit – sie liegen etwa im Rahmen eines schönen Abendessens zu zweit.

Ist die Therapie vertraulich?

Ja. Als Therapeutin unterliege ich der Schweigepflicht. Ihre Themen bleiben geschützt.

