

Das Erstgespräch bei einer Einzeltherapie

Von lic.phil. Frank Margulies

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP / SGGT, Zürich

www.praxis-margulies.ch

Bei einem Erstgespräch spreche ich in der Regel ein paar zentrale Punkte an, die eingangs geklärt werden sollten (Stichworte zum Erstgespräch). Ebenso ist es in der Regel für eine kommende Therapie günstig, wenn ich Ihnen stichwortartig meine Arbeitsweise erkläre (Stichworte zum therapeutischen Vorgehen). Untenstehend finden Sie eine Liste mit den wichtigsten Punkten, die in einem Erstgespräch häufig angesprochen werden.

Stichworte zum Erstgespräch

- Wir versuchen, die Auslöser für die Therapienachfrage genauer zu benennen.
- Wir versuchen, den aktuellen „Schweregrad der Belastung“ ungefähr zu bestimmen (mit Worten)
- Welche Ziele möchten Sie erreichen?
- Welche Gefühle haben Sie als Klient/Klientin bezüglich der Therapie/Beratung selber (Hoffnungen, Stress Erwartungen, Ängste)?
- Ihre aktuelle Lebenssituation sowie biografisch Wichtiges (Anamnese)
- „Technische“ Daten wie Sitzungstermine, Tarife, Dauer einer Sitzung, Rechnungsstellung, Zusatzversicherungen etc. müssen ebenso geregelt werden.

Stichworte zum therapeutischen Vorgehen

- In der Tendenz übernehme ich die Verantwortung für den Prozess, der Klient die Verantwortung für die Inhalte respektive Themen
- Wir zentrieren uns auf die bedeutsamen, zum Teil auch intensiven Emotionen.
- Wir zentrieren uns ebenso auf die Eindrücke und Gefühlen, welche nicht sofort benennbar sind. In diesen eher vagen, aber spürbaren Gefühlen steckt ein grosses Potenzial für Therapiefortschritte. Wir versuchen gemeinsam, diese Eindrücke zu verbalisieren.
- In der Tendenz gilt „Hier und Jetzt“ statt „Dort und Gestern“. Kein intellektuell geprägtes „Wühlen“ in der Vergangenheit.
- Wir achten uns hingegen, ob und inwiefern Blockierendes und Einengendes aus der Vergangenheit auf Ihr aktuelles Leben wirkt.
- Falls Träume da sind, werden sie auf die „Wachbedeutung“ abgeklopft (welcher Zusammenhang besteht mit dem bewussten Erleben in der Wachzeit?)
- Die Zeit zwischen den Sitzungen ist in der Regel sehr wichtig. Wir achten darauf, dass eine Sitzung neue Impulse für diese Zwischenzeit geben kann („Hausaufgaben“, Achtsamkeitsübungen etc.).
- Themen, die die Therapie selber betreffen, sollten nicht zu lange ausgeblendet, sondern bewusst angesprochen werden.
- Ich verbalisiere, was mich im Zusammenhang mit Ihrer Therapie beschäftigt, und bringe mich und mein Fachwissen aktiv ein. Dabei achte ich darauf, dass Feedbacks und Reaktionen auf Sie abgestimmt sind und Ihren Prozess wertschätzend und konstruktiv unterstützen