

Therapie oder Coaching: Entscheidungsscheck

Erst Sicherheit und Symptome prüfen, dann Format und Anbieter wählen.

lebenohnesorgen.de

1. Sofort professionelle Hilfe, wenn...

- Ich denke daran, mir etwas anzutun oder nicht mehr leben zu wollen.
- Ich habe starke Panik, Kontrollverlust oder akute Krise.
- Depression, Angst, Trauma, Sucht oder Essstörung stehen im Vordergrund.
- Gewalt, Drohungen oder starke Abhängigkeit sind im Spiel.

2. Coaching kann passen, wenn...

- Ich bin grundsätzlich stabil und alltagsfähig.
- Ich will Ziele, Entscheidungen, Beruf, Beziehung oder Verhalten sortieren.
- Ich suche Struktur, Feedback und Umsetzung, keine Behandlung.
- Der Coach benennt klare Grenzen und verweist bei Krankheit an Fachstellen.

3. Meine Lage in einem Satz

Was belastet mich konkret?

Was wünsche ich mir nach 4 Wochen?

Was darf auf keinen Fall ignoriert werden?

Anbieter prüfen

Seriosität zeigt sich an Grenzen, Transparenz und Qualifikation.

lebenohnesorgen.de

Therapie-Anbieter prüfen

- Approbation oder klar erkennbare psychotherapeutische Qualifikation.
- Kosten, Wartezeit, Verfahren und Schweigepflicht sind klar.
- Bei Kassenleistung wird transparent erklärt, was möglich ist.

Coach prüfen

- Ausbildung, Erfahrung, Methode und Grenzen sind transparent.
- Keine Heilversprechen, keine Diagnosen, kein Druck auf teure Pakete.
- Datenschutz, Kosten, Absageregeln und Zielrahmen sind schriftlich klar.

Nächster Schritt

Ich kontaktiere: Hausarzt, 116117, Therapeutensuche, Coach oder Beratungsstelle?

Meine erste Frage an den Anbieter:

Meine Grenze bei der Zusammenarbeit:

Merksatz

Coaching darf Entwicklung begleiten. Therapie behandelt psychische Erkrankungen.

Kein Ersatz für medizinische, psychotherapeutische oder rechtliche Beratung.

Seite 2