

## **Wie unterscheiden sich Psychotherapie, Coaching und Beratung?**

Oft werde ich gefragt: Was ist eigentlich Psychotherapie? Und was ist im Gegensatz dazu psychologische Beratung oder Coaching?

Ganz vereinfacht kann man sagen, dass eine Psychotherapie die Behandlung einer psychischen Erkrankung ist, wie z.B. Depression, Angststörung oder Essstörung. Die Psychotherapie dient dazu die Erkrankung zu mildern bzw. sogar zu heilen. Üblicherweise wird die Diagnose beim Psychiater, Neurologen, Hausarzt oder dann beim behandelnden Psychotherapeuten gestellt. In Deutschland gibt es vier Richtlinienverfahren für Psychotherapie: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Psychoanalyse und Systemische Therapie.

In der Regel sind Psychotherapeuten auf eines dieser Richtlinienverfahren spezialisiert. Es ist daher zu empfehlen, sich vor Behandlungsbeginn über die einzelnen Therapieverfahren zu erkundigen. Zusätzlich sollte man in der ersten Therapiesitzung den Psychotherapeuten fragen wie seine Vorgehensweise ist. Grundsätzlich kann man sagen, dass sich die psychotherapeutischen Verfahren in ihren theoretischen Grundlagen und auch in ihren praktischen Behandlungsmethoden unterscheiden. Die Kosten für eine Psychotherapie übernimmt dann in der Regel die Krankenkasse.

Wie ist es nun bei der psychologischen Beratung? Hier kommen Betroffene, die keine ausgeprägte psychische Erkrankung haben, aber psychisch belastet sind, wie z.B. bei Konflikten in der Partnerschaft. Manche kommen auch mit konkreten Fragestellungen oder bei Problemen im Alltag zu einer Beratung. Dabei geht es oft um die Verbesserung oder den Aufbau bestimmter Fähigkeiten, wie z.B. Entspannungsfähigkeit, selbstsicheres Auftreten. Wie beim Coaching muss der Klient die Kosten für die Beratung selber tragen.

Beim Coaching geht es nicht um eine psychische Erkrankung, sondern um emotionale Probleme oder Themen bei gesunden Menschen. Meistens kommen die Betroffenen zu einem Coaching, weil sie Schwierigkeiten haben ihre Ziele zu erreichen (z.B. einen Partner zu finden oder mehr Harmonie im Familienleben zu erschaffen). Durch ein Coaching können diese Herausforderungen besser gemeistert werden und die Lebensqualität nimmt deutlich zu. Ziel eines Coachings ist auch die persönliche Weiterentwicklung des Coachee (derjenige, der das Coaching in Anspruch nimmt). Die Kosten für ein Coaching muss der Coachee selber tragen.

Häufig bekomme ich auch folgende Frage gestellt: Wo bzw. Wie finde ich einen Therapeuten/ Coach/ Berater?

Die Antwort gestaltet sich bei den Therapeuten noch relativ einfach. Über die Kassenärztliche Vereinigung kann man eine Liste mit den niedergelassenen Therapeuten in der nächsten Umgebung des Wohnortes anfordern. Oftmals können aber auch der Hausarzt oder der Psychiater eine Empfehlung aussprechen. Bei einer Psychotherapie muss man sich allerdings oftmals auf ca. 6 Monate Wartezeit einstellen bis man einen festen Therapieplatz bekommt.

Anders ist es nun bei Beratung und Coaching: Beides sind rechtlich keine geschützten Begriffe, sodass sich im Prinzip jeder Berater oder Coach nennen und seine Dienstleistung anbieten darf. Wenn man sich umschaute, dann gibt auf dem Markt eine Fülle an verschiedenen Coaching- und Beratungs-Methoden und Ausbildungen. Ich empfehle daher sich im Vorfeld gut zu informieren, bevor man bei jemandem eine Beratung oder ein Coaching macht. Meiner Meinung sollte ein guter Coach sowohl eine fundierte Ausbildung haben als auch transparent sein bezüglich seiner Methoden und den verschiedenen Übungen bzw. Tools, die er dem Coachee anbieten kann. Ich habe bereits im Rahmen meines Master-Studiengangs eine Ausbildung zum Karriere-Coach gemacht. Seit 2017 nehme ich regelmäßig an Trainings der Contextuellen Coaching Akademie teil. Auf meiner Homepage findest Du unter ‚Leistungen‘ eine ausführliche Erklärung, was ich unter professionellem Coaching verstehe und ich habe eine Liste mit Tools erstellt, die ich in einem Coaching-Prozess einsetze. Bei Fragen hierzu stehe ich auch telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Zur Verfügbarkeit: Im Gegensatz zur Psychotherapie bekommt der Interessent hier in der Regel schneller einen Termin.