



**WAS IST THERAPIE
UND BRAUCHE ICH EINE?**

Leitfaden und Definitionen

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kunsttherapeutin M.A.

WEGWEISER ZUR PASSENDEN UNTERSTÜTZUNG

Manchmal merkt man einfach...
So wie es gerade ist, geht es nicht mehr weiter.

Vielleicht fühlst du dich überfordert, erschöpft oder innerlich unruhig.
Vielleicht hast du schon vieles versucht – oder weißt gar nicht, wo du anfangen sollst.

Und dann steht man vor einer neuen Frage:

„Brauche ich Hilfe – und wenn ja, welche?“

Es gibt viele Möglichkeiten: Therapie, Coaching, unterschiedliche Fachrichtungen und Ansätze.
Und gerade dann, wenn es einem nicht gut geht, fehlt oft die Kraft, sich durch all diese Informationen zu arbeiten.

Deshalb habe ich hier dieses Infoblatt für dich entworfen.

WORUM ES GEHT?

Dieser Leitfaden gibt dir einen klaren Überblick, damit du:

- verstehst, welche Formen von Unterstützung es gibt
- Unterschiede einordnen kannst
- ein Gefühl dafür entwickelst, was zu dir passen könnte

Es geht nicht darum die “perfekte” Entscheidung zu treffen, sondern um eine erste Orientierung.

Sieh diesen Leitfaden nicht als Entscheidungshilfe im Sinne von
„richtig oder falsch“
Sondern als Wegweiser, der dir zeigt, welche Wege es überhaupt gibt



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

DIE WICHTIGSTEN BERUFSGRUPPEN IM ÜBERBLICK

Psychiater

- Mediziner (Arzt)
- Fokus: Diagnosen & Medikamente
- kann Krankschreibungen ausstellen

Sinnvoll bei:

- starken Symptomen
- medikamentöser Unterstützung

Psychologischer Psychotherapeut

- Studium Psychologie + therapeutische Ausbildung
- führt Psychotherapie durch
- arbeitet mit Krankenkassen

klassische Therapieform bei:

- Depression
- Angststörungen
- Traumafolgen

Heilpraktiker für Psychotherapie

- keine Kassenzulassung
- arbeiten oft freier / individueller
- Methoden variieren stark

wichtig:

- Qualifikation genau prüfen
- Unterschiede sind groß

Coach

- keine geschützte Berufsbezeichnung
- Fokus: Entwicklung, Ziele, Alltag

kein Ersatz für Therapie bei:

- psychischen Erkrankungen

sinnvoll bei:

- Orientierung
- persönlicher Entwicklung
- Alltagsbewältigung

WORAN ERKENNE ICH GUTE BEGLEITUNG?

Unabhängig von der Berufsgruppe ist es wichtig, dass dir klar ist mit wem du wie arbeitest und welche gemeinsamen Ziele ihr verfolgt.

Es bedarf:

- einer klaren Kommunikation
- keine schnellen „Heilversprechen“
- verständlichen Aufklärung des Vorgehens
- Raum für eigene Entscheidungen
- Transparenz

Dein Gefühl zählt: Fühlst du dich sicher, verstanden und ernst genommen?



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

WELCHE THERAPIEFORMEN GIBT ES?

Verhaltenstherapie

- arbeitet mit Gedanken & Verhalten
- sehr alltagsnah
- strukturiert

Sinnvoll bei:

- Ängsten
- Zwängen
- Depression

Tiefenpsychologisch fundierte Therapie

- schaut auf unbewusste Muster
- verbindet Vergangenheit & Gegenwart

Sinnvoll bei:

- wiederkehrenden Beziehungsmustern
- inneren Konflikten

Psychoanalyse

- sehr tiefgehend
- langfristig angelegt

Sinnvoll bei:

intensive Selbstexploration

WAS ZAHLT DIE KRANKENKASSE?

In Deutschland übernehmen gesetzliche Kassen in der Regel:

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologische Therapie
- Psychoanalyse

Voraussetzung:

- Diagnose
- Kassenzugelassener Therapeut

Nicht übernommen:

- Coaching
- viele alternative Methoden
- Heilpraktiker-Leistungen



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

WIE BEKOMME ICH EIGENTLICH EINEN THERAPIEPLATZ?

Viele sind sehr verunsichert. Es gibt keinen wirklich Aufschluss darüber, an wen man sich wenden soll und was auf einen zukommen kann. Deswegen ein kleiner Ablauf zur Information.

ABLAUF

Erstkontakt

Du kannst:

- direkt bei Therapeut*innen anrufen
- Online-Portale nutzen (z. B. Terminservicestellen)
- über den Hausarzt gehen, dieser klärt ab, ob deine Herausforderungen vielleicht organische Ursachen haben könnten. Anschließen kann er weitervermitteln.

Wichtig: Du darfst mehrere Therapeut*innen kontaktieren, es hat keine negativen Konsequenzen.

Erstgespräch / Sprechstunde

Mit viel Glück und Geduld bekommst du einen Termin zum Erstgespräch. Hier wird geklärt:

- was dich belastet
- ob Therapie sinnvoll ist
- welche Form passen könnte

Du bekommst eine erste Einschätzung.

Bitte achte auf dein Gefühl- Die Arbeitsbeziehung zu deinem Therapeuten ist wichtig und eine der Grundlegenden Säulen neben deiner Motivation für eine wirkende Therapie!

Probatorische Sitzungen (meist 2-5)

Es kommt jetzt zu den Probestunden in denen beide Prüfen, passt die Beziehung.

Hier geht es darum:

- ob du dich wohlfühlst
- ob die Methode stimmig ist

Du darfst hier bewusst prüfen – du musst dich nicht sofort festlegen

Antrag bei der Krankenkasse

Wenn ihr euch für eine Therapie entscheidet:

- stellt der/die Therapeut:in einen Antrag
- die Kasse prüft und genehmigt

Danach beginnt die eigentliche Therapie



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

WANN GILT EINE THERAPIE ALS BEENDET?

Eine Therapie hat kein festes „Ende“, das für alle gleich ist.

Sie gilt in der Regel als abgeschlossen, wenn:

- sich deine Symptome deutlich verbessert haben
- du im Alltag wieder besser zurechtkommst
- du dich stabiler fühlst
- du Werkzeuge gelernt hast, mit schwierigen Situationen umzugehen

Ziel ist nicht, „nie wieder Probleme zu haben“ sondern anders mit ihnen umgehen zu können.

Das Ende wird normalerweise gemeinsam gestaltet:

- Sitzungen werden seltener
- Fortschritte werden reflektiert
- du probierst mehr im Alltag eigenständig aus

Es geht um: Selbstständigkeit statt Abhängigkeit.

Auch nach einer Therapie kann es Phasen geben, in denen:

- alte Muster wieder auftauchen
- Stress dich stärker fordert

Das bedeutet nicht, dass die Therapie „nicht funktioniert hat“, sondern dass Veränderung ein Prozess ist und kein einmaliger Zustand.

Viele denken, es kommt vor allem auf die Methode an.

Tatsächlich zeigen Erfahrungen und Studien:

Der wichtigste Faktor ist die Beziehung zwischen dir und deinem Therapeuten

Du kannst dich nur wirklich öffnen, wenn du dich sicher, verstanden und nicht bewertet fühlst. Ohne diese Basis greifen Methoden oft nicht richtig.



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

WORAN DU EINE GUTE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG ERKENNST

- du kannst offen sprechen, ohne Angst vor Bewertung
- dein Tempo wird respektiert
- du fühlst dich ernst genommen
- auch schwierige Themen haben Platz
- du hast das Gefühl: „Hier darf ich so sein, wie ich bin“

WICHTIGE HINWEISE

Du darfst den Therapeuten wechseln, wenn es sich nicht stimmig anfühlt. Das ist kein Scheitern – sondern ein wichtiger Teil des Prozesses.

Nach einer abgeschlossenen Therapie über die Krankenkasse gilt oft:

Eine erneute Therapie über die Krankenkasse ist in der Regel erst nach einer gewissen Zeit (häufig ca. 2 Jahre) wieder möglich. (Ausnahmen sind möglich, aber müssen begründet werden)

Therapieplätze sind oft knapp. Wartezeiten können mehrere Monate betragen. Deshalb ist es wichtig zu wissen:

Es gibt auch Zwischenlösungen und Ergänzungen.

HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE - EINE ALTERNATIVE ODER ERGÄNZUNG

Vorteile

- keine Diagnose notwendig
→ kann relevant sein für Themen wie Verbeamtung oder Versicherungen
- schnellere Termine
→ oft kurzfristiger Einstieg möglich
- weniger Bürokratie
→ kein Antrag bei der Krankenkasse
- individuellere Gestaltung
→ mehr Freiheit in Methoden & Herangehensweise
- gut geeignet zur Überbrückung
→ während Wartezeit auf Therapieplatz
- unterstützend zur Therapie
→ ergänzend möglich (z. B. kreativorientiert)
- Nachsorge nach Klinikaufenthalt
• → Stabilisierung im Alltag
- ganzheitlicher Ansatz
• → Körper, Nervensystem und Erleben werden oft stärker einbezogen



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

Wichtig zu wissen

Kosten werden meist nicht von der Krankenkasse übernommen
Qualität kann variieren → genau hinschauen

Deshalb gilt:

Informiere dich gut und höre auf dein Gefühl.

Wie entscheide ich, was ich brauche?

Eine einfache Orientierung:

Coaching / Selbsthilfe

- du bist grundsätzlich stabil
- suchst Orientierung oder Entwicklung

Therapie oder begleitende Unterstützung

- du bist belastet
- funktionierst noch, aber mit Mühe

Klare Therapieempfehlung

- starke Einschränkung im Alltag
- anhaltende Symptome
- Gefühl von „allein schaffe ich das nicht“

WANN ICH DICH UNTERSTÜTZEN KANN

Es gibt Situationen, in denen klassische Ansätze nicht ausreichen oder sich nicht passend anfühlen.

Vielleicht: hast du schon viel versucht, verstehst dich selbst, kommst aber nicht weiter und oder spürst, dass dein Körper stärker reagiert als dein Verstand.

Genau hier setze ich an.

Ich arbeite ganzheitlich, humanistisch mit dem Nervensystem und unterstütze dich mit kreativen Mitteln dabei,

- deine Reaktionen zu verstehen
- Regulation zu erleben
- wieder mehr Stabilität zu entwickeln
- ein Gleichgewicht zwischen deinem Erleben, deinem Innenleben und deinem Ausdruck zu schaffen

Herzliche Einladung!



Therapie Wegweiser

WAS IST THERAPIE?

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass sich einiges für dich geklärt hat – oder dass neue Fragen entstanden sind. Beides ist völlig in Ordnung. Du musst jetzt keine Entscheidung treffen. Es reicht, den nächsten Schritt für dich zu erkennen.

WENN DU DIR NOCH NICHT SICHER BIST

Ich weiß wie viel Mut es braucht sich mit sich selbst zu befassen.

Genau deshalb habe ich zur Vereinfachung einen Selbsttest erstellt, um herauszufinden: wie stark deine Belastung aktuell ist. Dann kannst du eine erste Einschätzung erhalten welche Unterstützung sinnvoll sein könnte.

Außerdem findest du auch eine ausführliche Auswertung zum Selbsttest. Dort erhältst du eine klare Orientierung:

- Brauche ich Therapie?
- Wenn ja, welche Form könnte passen?
- Oder kann ich erstmal anders ansetzen?

Und wenn du erstmal selbst starten möchtest können dir vielleicht meine anderen Unterlagen im Selfcare-Bereich helfen: z. B.

- dein Nervensystem besser zu verstehen
- dein Reizprofil zu erkennen
- erste Übungen zur Regulation auszuprobieren

Kleine Schritte können bereits viel verändern. Wenn du spürst, dass das für dich stimmig sein könnte: Nimm gern Kontakt mit mir auf und wir schauen gemeinsam, was du gerade brauchst. Manchmal ist der erste Schritt einfach: dir Unterstützung zu erlauben.



Sabrina Lettieri
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
M.A.

Creative Minds Reutlingen
hello@creative-minds-therapy.de
0163-788-4939
