

Aufklärung über Psychotherapie und Therapievereinbarung

Mustermann, XY; geb. 00.00.0000

Sehr geehrte/r Frau/Herr Mustermann,

diese Vereinbarung erfüllt meine gesetzliche Aufklärungspflicht, beantwortet häufige Fragen, gibt Hinweise für Ihren Therapieerfolg und erschafft klare und verlässliche Rahmenbedingungen für die Behandlung. Bei Rückfragen und Unklarheiten stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. **Bitte bringen Sie diese Therapievereinbarung gelesen und unterschrieben zur nächsten Sitzung mit.** Sie erhalten dann eine Kopie für Ihre Unterlagen.

Welche grundlegenden Informationen über Psychotherapie sind für Sie wichtig?

1. Nach der **psychotherapeutischen Sprechstunde** (max. 3 Termine) lernen wir uns in den ersten vier Probesitzungen (sog. **Probatorik**) besser kennen und entscheiden gemeinsam, ob wir uns **gut aufeinander einstimmen** können oder ob ein*e Kolleg*in Ihnen besser weiterhelfen kann. Wir prüfen auch, ob eine ausreichende **Bereitschaft und Fähigkeit zur Veränderung** bei Ihnen vorhanden ist. Wir besprechen die **Diagnose**, benennen und vereinbaren Ihre ganz persönlichen **Behandlungsziele** und legen **Umfang und Häufigkeit der Sitzungen** fest.
2. Behandlungsziele sollen keine abstrakten Lebensaufgaben wie „glücklich werden“ sein, sondern konkrete Verhaltens- und Erlebensweisen. Sie werden durch die Behandlung kein anderer Mensch, aber Sie lernen, sich selbst besser zu verstehen und mit sich und anderen besser umzugehen. Um es mit Virginia Satir, einer amerikanischen Familientherapeutin, zu sagen: „Wir sind alle perfekt, wir müssen nur herausfinden, wie wir funktionieren“. Wenn wir nicht danach leben, wer wir wirklich sind und was wir wirklich brauchen, werden wir unglücklich und schließlich krank.
3. Die Sitzungen dauern **50 Minuten** und finden in der Regel **einmal pro Woche** statt. Sie können in Krisenzeiten auf zwei Termine pro Woche ausgedehnt werden. Gegen Ende der Behandlung können unter Umständen auch längere Abstände sinnvoll sein. Vereinzelte **Videositzungen** sind in Ausnahmefällen möglich.
4. Es gibt verschiedene Formen der Behandlung. In akuten Fällen kann eine anzeigepflichtige **Akutbehandlung** von bis zu 12 Sitzungen sinnvoll sein. In der Regel werden wir zunächst bis zu 24 Sitzungen als **Kurzzeittherapie** (2 x 12 Sitzungen) beantragen. Danach kann bei weiterem Bedarf eine **Langzeittherapie** beantragt werden. Bitte notieren Sie sich für Ihre persönliche Übersicht die Anzahl der stattgefundenen Sitzungen, damit auch Sie das **Ende der Behandlung** im Blick behalten. Sie sind gegenüber dem Kostenträger nicht verpflichtet, alle bewilligten Sitzungen wahrzunehmen.
5. Bei der von mir durchgeführten **tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie** werden von den gesetzlichen Krankenkassen **maximal 100 Sitzungen** bewilligt. Wenn Sie privat versichert sind, gelten die Allgemeinen Versicherungs- und Tarifbedingungen Ihres Versicherers bzw. die Beihilfavorschriften.
6. Es kann hilfreich sein, auf Ihren Wunsch und mit Ihrem Einverständnis zeitweise **Bezugspersonen** in die Therapiesitzungen einzubeziehen.
7. Alle von Ihnen beigebrachten oder ausgefüllten Unterlagen kommen in Ihre **Patientenakte**, die von mir mindestens zehn Jahre nach Abschluss der Behandlung aufbewahrt wird.
8. Eine Psychotherapie beschränkt sich auf die persönliche therapeutische Zusammenarbeit, weshalb die Berufsordnung für Psychotherapeuten private Kontakte auch nach Abschluss der Behandlung ausschließt (**Abstinenzgebot**). Kontakte per E-Mail oder Telefon dienen ausschließlich der Terminvereinbarung. Eine ergänzende Behandlung ist auf diesem Wege nicht möglich.

Wie beantrage ich eine Psychotherapie und wofür ist eine ärztliche Untersuchung notwendig?

9. Die Durchführung und ggf. Verlängerung einer Psychotherapie ist sowohl für gesetzlich als auch für privat Versicherte **antrags- und genehmigungspflichtig**. Antragsteller*in sind Sie als Patient*in. Ich unterstütze Sie bei der Antragstellung, insbesondere bei der fachlichen Begründung des Therapieantrags.
10. Vor Aufnahme der Behandlung ist eine **ärztliche Untersuchung** erforderlich, um mögliche organische Ursachen für Ihre Beschwerden abzuklären. Als Diplom-Psychologin und Psychologischer Psychotherapeut verschreibe ich keine Medikamente, stelle keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen oder Atteste aus und führe keine körperlichen Behandlungen/Untersuchungen durch. Zur Beantragung der Therapie erhalten Sie von mir einen **Konsiliarbericht**, den Sie bitte Ihrem (Haus-)Arzt vorlegen und mir ausgefüllt innerhalb von **max. 2 Wochen** zurückgeben oder mir in dieser Zeit vom Arzt zusenden lassen. Bei Privatversicherten genügt in vielen Fällen eine formlose ärztliche Bescheinigung. Bitte informieren Sie sich über die speziellen Anforderungen Ihrer privaten Krankenkasse / Beihilfe. **Ohne den Konsiliarbericht kann die Behandlung nicht beantragt werden**. Auch selbstzahlende Patient*innen, bei denen kein Antragsverfahren gewünscht wird, müssen vor Beginn der regulären Psychotherapie eine körperliche Abklärung durch einen dazu berechtigten Arzt vorlegen.
11. Ihre persönlichen Daten und Befunde werden bei der Antragstellung gegenüber der **gesetzlichen Krankenkasse** und der zuständigen Gutachter*in durch eine Patienten-Chiffre **anonymisiert**. Ihre gesetzliche Krankenkasse erhält nur Ihre Diagnose(n) zur Feststellung des Versicherungsfalls. Dies dient dem Datenschutz und der Wahrung der ärztlichen Schweigepflicht.
12. Wenn Sie **privat versichert und/oder beihilferechtigt** sind, ist der Schutz Ihrer persönlichen Daten und medizinischen Befunde aufgrund der Besonderheiten des Antragsverfahrens und der Handhabung der Kostenträger nicht sicher gewährleistet und kann auch von mir nicht garantiert werden.
13. Nicht umsonst heißt es: **In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist**. Daher empfehle ich Ihnen, Ihr Blut von einem Arzt/einer Ärztin oder einem/einer Heilpraktiker*in insbesondere auf Eisen, Zink, Kalium, Schilddrüsenwerte und die Vitamine B6, B12 und D3 untersuchen zu lassen. Ohne Berücksichtigung dieser Blutwerte kann der Erfolg der Psychotherapie unter Umständen **deutlich geringer** ausfallen oder sogar ganz ausbleiben. Bitte bringen Sie die Laborwerte zur Sitzung mit. Auch ein gesunder Darm hat sich als sehr vorbeugend gegen Stress, Ängste und Depressionen erwiesen. Verschiedene Schwermetallbelastungen (z.B. aus Zahnfüllungen), Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben ebenso einen Einfluss auf Erschöpfung/Depressionen wie starkes Schnarchen oder Atemaussetzer (Schlafapnoe). Hier kann ein Besuch im Schlaflabor sinnvoll sein.
14. Sollten Sie eine **Verbeamtung** anstreben und/oder bestimmte **Versicherungen** wie z.B. Berufsunfähigkeits- oder Lebensversicherungen abschließen wollen, möchte ich Sie darüber aufklären, dass Sie die geplante Psychotherapie in Ihrer Krankheitsgeschichte erwähnen müssen und dies ggf. zu einer **Ablehnung oder Einschränkung** der Leistungen führen kann. Es ist auch möglich, dass Ihre **Glaubwürdigkeit** oder Ihr **Erinnerungsvermögen** vor Gericht angezweifelt wird, wenn Sie vor

oder während eines **Gerichtsverfahrens** eine Psychotherapie oder Traumatherapie in Anspruch nehmen, sofern diese den Gegenstand des Verfahrens betrifft. Personen, die einen **Antrag auf Erwerbsminderungsrente** stellen wollen oder sich in einem **laufenden Rentenverfahren** befinden, wird empfohlen, eine Psychotherapie erst nach Abschluss des Rentenverfahrens zu beginnen.

Was geschieht bei der Genehmigung der Therapie und wann beginnen wir mit der Behandlung?

15. Die Versicherungsträger, z.B. gesetzliche Krankenversicherung, Beihilfe, private Krankenversicherung, übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie ab dem Zeitpunkt der ausdrücklichen schriftlichen Kostenzusage im genehmigten Umfang. Hierfür erhalten **wir beide** eine **schriftliche Kostenzusage** direkt von Ihrem Kostenträger.
16. Die Behandlung beginnt daher erst, wenn uns die schriftliche Kostenzusage vorliegt. Für den Fall, dass Sie einen **vorzeitigen Behandlungsbeginn** wünschen und die Kosten von Ihrem Versicherungsträger ganz oder teilweise nicht erstattet werden, schulden Sie mir das Honorar in voller Höhe.

Was bedeutet die Schweigepflicht des Therapeuten und die Verschwiegenheit des/der Patient*in?

17. Als Psychotherapeut bin ich über Ihren Tod hinaus zur **Verschwiegenheit** gegenüber Dritten verpflichtet und werde nur mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung Auskünfte über Sie an Dritte erteilen oder einholen.
18. Allerdings bin ich **gesetzlich verpflichtet**, bei Gefahr für Leben, Gesundheit oder Freiheit die zuständigen Behörden zu informieren.
19. Falls erforderlich, entbinden Sie mich und die **ärztlichen/psychotherapeutischen Vorbehandler sowie Mitbehandlerin** einer gesonderten schriftlichen Schweigepflichtentbindung von der Schweigepflicht und stimmen damit der Einholung von Auskünften ausdrücklich zu.
20. Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, dass Ihr Behandlungsverlauf bei den gesetzlich vorgeschriebenen kollegialen Fachgesprächen (Intervision), Fortbildungen und/oder Supervisionen in **anonymisierter Form** dargestellt wird.
21. Bei gesetzlich Versicherten bin ich **im Falle einer Überweisung** verpflichtet, zu Beginn der Therapie und einmal jährlich einen **Bericht an den Hausarzt/die Hausärztin** zu schicken. Dazu ist Ihre schriftliche Schweigepflichtentbindungserklärung erforderlich, es sei denn, Sie wünschen dies nicht. Eine abgegebene Erklärung kann jederzeit widerrufen werden.
22. Sie verpflichten sich **Ihrerseits zur Verschwiegenheit** über andere Patient*innen, von denen Sie zufällig - z.B. über Wartezimmerkontakte - Kenntnis erlangt haben.

Wie regelmäßig sehen wir uns, und wie kann ich einen Termin rechtzeitig absagen, ohne ein Ausfallhonorar zu zahlen?

23. Die Sitzungen finden in der Regel **einmal wöchentlich zu einem verbindlichen Termin** statt. Bitte beachten Sie, dass die von Ihnen gewünschte Behandlung einen hohen Stellenwert in Ihrem Leben einnehmen sollte. Deshalb sollten Sie Ihren Sitzungstermin gegenüber anderen Terminen, wie z.B. Arztterminen, bevorzugen.
24. Sie verpflichten sich, die vereinbarten Behandlungstermine pünktlich wahrzunehmen (eine Verspätung kann nicht nachgeholt werden) und gegebenenfalls **spätestens 2 Werktage** vorher persönlich, per Email oder über meinen Anrufbeantworter abzusagen. Bei einer **Verspätung** von mehr als 15 Minuten gilt der Termin als ausgefallen.
25. Bitte beachten Sie, dass uns Psychotherapeuten ein **Ausfallhonorar** nach § 615 BGB gesetzlich zusteht und Sie nach geltender Rechtsprechung der Amts- und Landgerichte das Risiko für z.B. Krankheit, Erkrankung von Angehörigen, Verschlafen, Autopanne, Glätteis, Stau, Verhinderung durch Arbeitgeber / Dienstreise / öffentliche Verkehrsmittel etc. allein tragen. Daher berechne ich Ihnen bei **nicht fristgerechter Absage (s. 24.)** unabhängig vom Grund des Ausfalls ein **Ausfallhonorar in Höhe von 90,- €** (Stand 2026), wenn der Termin nicht neu vergeben werden kann. Dieses Honorar wird vom Kostenträger nicht erstattet.
26. Sollte ich meinerseits verhindert sein, trage ich das Risiko des Verdienstaufschlags selbst. Bitte teilen Sie mir mit, wie ich Sie erreichen kann (unter Beachtung und Einwilligung der damit verbundenen elektronischen Datenschutzrisiken). **Bitte tragen Sie hier Ihre Telefon-/Mobiltelefonnummer und/oder E-Mail-Adresse ein**

Wie ist die Kostenregelung bei gesetzlich Krankenversicherten?

27. Bitte legen Sie mir jeweils **zur ersten Sitzung eines Quartals** als gesetzlich krankenversicherte*r Patient*in Ihre **Krankenversichertenkarte** vor.
28. Bitte teilen Sie mir jeden **Krankenkassen- und Versicherungswechsel** unverzüglich mit und sorgen Sie für eine neue Kostenzusage der laufenden Psychotherapie. Bei der Einholung einer neuen Kostenzusage unterstütze ich Sie ggf. durch fachliche Begründungen. Gleiches gilt bei **ruhemdem Leistungsanspruch**.
29. Bei regulärem **Therapieende**, aber auch bei **Therapieabbruch** bin ich verpflichtet, dies - ohne weitere inhaltliche Angaben - der gesetzlichen Krankenversicherung mitzuteilen.
30. Bei einer von der gesetzlichen Krankenversicherung finanzierten Psychotherapie ist eine **Therapiepause** von mehr als **sechs Monaten** nur mit besonderer Begründung möglich. Wird diese Begründung nicht gegeben oder nicht anerkannt, erlischt der Anspruch auf Kostenübernahme für die restlichen Sitzungen.

Wie ist die Kostenregelung für privat Versicherte einschließlich Beihilfe?

31. Wenn Sie privat/beihilfeversichert sind, informieren Sie sich bitte vor Therapiebeginn über die Tarifbedingungen Ihres Versicherungsvertrages und klären Sie ab, inwieweit die Kosten erstattet werden.
32. Bei Privatversicherten - einschließlich Beihilfe - erfolgt die Abrechnung nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) in Verbindung mit dem §2 der Gebührenordnung für Ärzte (abweichende Vereinbarung) mit dem **1,8 bzw. 2,3-fachen Steigerungssatz**.
33. Unabhängig von der Erstattung durch Dritte (z.B. private Krankenversicherung/Beihilfe) schulden Sie mir das Honorar in voller Höhe gemäß Rechnungsstellung.

Wie ist die Kostenregelung für Selbstzahlende?

34. Sollten Sie keine Erstattungsleistungen eines Versicherungsträgers oder einer Krankenkasse in Anspruch nehmen, erfolgt die Rechnungsstellung gemäß der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) in Verbindung mit dem §2 der Gebührenordnung für Ärzte (abweichende Vereinbarung) mit dem **3,0-fachen Steigerungssatz** (120,66 € pro Ziffer 861).

Was sind individuelle Gesundheitsleistungen und Sonderleistungen?

35. Psychotherapeutische Leistungen, die keine Kassenleistung sind, können nur im Rahmen der Privatabrechnung gemäß der Gebührenordnung für Psychotherapeuten erbracht werden. Zu diesen Leistungen gehören derzeit in meiner Praxis:
- Verfahren zur Selbsterfahrung und Achtsamkeit wie z. B. Meditation

Wozu verpflichte ich mich während der Dauer der Therapie?

36. Im Rahmen dieser Therapievereinbarung verpflichten Sie sich, um den Therapieerfolg nicht zu gefährden, für die Dauer der Behandlung **keine bewusstseins- oder stimmungsverändernden Drogen** (z.B. Cannabis, Heroin, Kokain, LSD, Extasy etc.) zu sich zu nehmen.
37. Im Falle einer **bestehenden Suchterkrankung** verzichten Sie vollständig auf Suchtmittel (inkl. Geldspielautomaten) und weisen die **Abstinenz** monatlich unaufgefordert durch entsprechende Laborbefunde nach. In den meisten Fällen sollte einer Psychotherapie jedoch eine stationäre oder ambulante Suchtbehandlung in spezialisierten Einrichtungen vorausgehen.
38. Sie verpflichten sich, **keinen Suizidversuch** zu unternehmen, sondern bei suizidalen Impulsen nach Ihrem **Notfallplan** zu handeln bzw. sich unverzüglich in **stationäre Behandlung** zu begeben, um dort kurzfristig und für die Dauer der akuten Gefährdung Schutz und Hilfe zu erhalten.
39. Sie erklären sich bereit, von sich aus oder auf Anforderung **weitere Unterlagen** (z.B. Klinik- und Kurberichte, ärztliche Gutachten/ Befunde/ Drogenscreening/ Schlaflabor) beizubringen und mir auszuhändigen.
40. Bitte informieren Sie mich unverzüglich, wenn Sie eine ärztlich verordnete oder von Ihnen selbst gewählte **medikamentöse Behandlung** beginnen oder ändern.

Was geschieht während einer Therapie? Was sind meine Aufgaben und welche Aufgaben hat mein Therapeut?

41. Psychotherapeut*innen arbeiten mit wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit nur die Kosten für folgende Verfahren: Analytische Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, EMDR, Systemische Psychotherapie und Verhaltenstherapie.
42. In meiner Praxis biete ich sowohl **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)** als auch **Traumatherapie (PITT)** an. In der TP bilden wir gemeinsam Hypothesen über Ihre aktuelle Lebenssituation und suchen nach störenden und einschränkenden (meist unbewussten) Verhaltensmustern, Erwartungen, Grundüberzeugungen und Entscheidungen, die zu psychischen Erkrankungen führen. Diese waren in der Vergangenheit meist sinnvoll und der damaligen Lebenssituation angemessen, führen aber heute zu Einschränkungen und Symptomen. Tatsächlich häufen sich die Belege dafür, dass unser heutiges Leben von den Erfahrungen unserer frühen Lebensjahre geprägt ist, bis wir uns der damals getroffenen Entscheidungen bewusst werden und sie ändern. Oft bemerken wir nicht, wie wir unsere Sicht der Gegenwart und der Zukunft mit unserer Vergangenheit und mit uns selbst vermischen (sogenannte Übertragungen und Projektionen). Was uns schmerzlich widerfahren ist, wo wir entrechtet wurden und was wir entbehren mussten, können wir leider nicht ändern, sondern nur die Art und Weise, wie wir es (unbewusst) verarbeitet haben. **Wir beschäftigen uns also nicht primär mit Ihrer Vergangenheit, sondern mit deren Auswirkungen auf Ihre gegenwärtige Lebensgestaltung und auf die Art und Weise, wie Sie Ihre Beziehung zu sich selbst, zu anderen und auch zu mir gestalten.** Ich verstehe mich dabei als Begleiter und „Beifahrer“ in Ihrem **Selbsterforschungsprozess**. Ihre Meinung ist dabei genauso wichtig wie meine Hypothesen. So erkennen Sie immer besser, wie Sie heute Ihr Leben gestalten und wie Sie sich manchmal selbst (unbewusst) bei der Verwirklichung Ihrer Wünsche und Träume im Weg stehen. In der TP gibt es **keine fertigen Lösungen**, sondern ich unterstütze Sie dabei, Ihren eigenen Weg zu gehen. Die Sitzungen sind nur **wenig strukturiert** und folgen Ihrem ganz persönlichen **Entwicklungsprozess**, der in der Regel auch von **Widerständen** gegen Einsichten, Lebensveränderungen und dem Erleben bzw. Loslassen von Gefühlen begleitet ist. Es ist oft schwer zu akzeptieren, dass wir unsere Symptome wie Depressionen oder Ängste nicht wie eine Grippe „haben“, sondern dass wir sie selbst erschaffen. Manchmal geht es in der Therapie zwei Schritte vorwärts und dann wieder einen zurück. Das ist ganz normal. **In der Regel arbeiten wir mit den Themen, die Sie mitbringen.** Bitte bereiten Sie sich auf die Sitzungen mit der Frage vor: **„Was möchte ich heute verstehen und bearbeiten?“** Dazu teilen Sie mir bitte **möglichst offen in Ihrer Sprache** Ihre Gedanken, Gefühle, Wünsche und Verhaltensweisen mit, damit wir uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise begeben können. Hauptsächlich beschäftigen wir uns mit **tiefenpsychologischen Fragen**: Wie bin ich geworden und welche Muster prägen mein Leben? Welchen Nutzen und welche Funktion haben meine Symptome für mich? Welche Entscheidungen über mich, über andere und über das Leben sollte ich rückgängig machen und verändern? Wie bin ich zu mir selbst? Wie waren oder sind andere zu mir? Wie gehe ich mit anderen um? Grundsätzlich können wir über alles sprechen, was Ihrer Heilung und ihren Behandlungszielen dient. Das können auch sehr **existenzielle Themen** sein, wie der Umgang mit dem Tod, Sinn, Zeit, Freiheit, Spiritualität, Liebe und Sexualität. Manchmal kann es notwendig sein, bestimmte **psychische Fähigkeiten** zu erlernen, wie z.B. ein gesundes **Selbstwert- und Identitätsgefühl** zu entwickeln, **Selbstfürsorge** und **Selbstverantwortung** zu übernehmen, eigene und fremde Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu unterscheiden und auszudrücken oder auch Frustrationen, Kränkungen und Enttäuschungen leichter zu verarbeiten. Dazu gehört auch, die eigene **Einzigartigkeit, Würde, Rechte, Fähigkeiten** und **Begabungen** zu erkennen und zu leben. Darüber hinaus kann es notwendig sein, sich mit unbewältigten, schmerzhaften oder beängstigenden Lebenserfahrungen zu beschäftigen, die eine spezielle **Traumatherapie** erfordern. Diese hilft Ihnen, sich zu stabilisieren, sich von den Erinnerungen zu distanzieren und sie als Teil Ihrer Lebensgeschichte zu akzeptieren. Sie können lernen, Hand in Hand mit Ihrem „inneren Kind“ durchs Leben zu gehen und für sich selbst eine gute Mutter oder ein guter Vater zu werden. Die Einstellung: „Weil mir dies oder jenes passiert ist, geht es mir heute schlecht“ kann in eine neue, aktive Haltung umgewandelt werden: „Obwohl mir dies oder jenes passiert ist, geht es mir heute gut!“.
43. Im Unterschied zur TP ist die **Verhaltenstherapie** anleitend und beschäftigt sich mehr mit den Fragen, wie man etwas ändert und sein Verhalten verbessert. Wenn Sie also **konkrete Anleitung, Übungen und strukturierte Gespräche** wünschen, ist eine Verhaltenstherapie für Sie besser geeignet. Ich biete auch **keine speziellen Trainings** wie Stressbewältigung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Raucherentwöhnung, Hypnose, Förderung der sozialen Kompetenz /

Selbstbehauptung, Konfrontation mit angstausslösenden Situationen wie (z.B. Fahrstuhl, Spinnen), Schmerzbewältigung, usw. an. Diese werden von speziell dafür ausgebildeten Therapeut*innen angeboten.

Alternativ zur geplanten ambulanten Psychotherapie und auch während der laufenden Behandlung kann eine **stationäre oder teilstationäre Behandlung** sinnvoll sein. Eine begleitende **Fortführung der ambulanten Psychotherapie während eines stationären Zwischenaufenthaltes** wird jedoch nicht vom Kostenträger übernommen.

44. Es ist möglich, dass es im Sinne eines „**reinigenden Gewitters**“ kurz- oder längerfristig zu einer vorübergehenden Verschlechterung Ihres Zustandes kommt. Dies kann z.B. durch das Zulassen verdrängter Gefühle, Bedürfnisse und Erinnerungen, durch die Zuspitzung konflikthafter Beziehungen, durch Veränderungen Ihrer Lebenssituation oder durch die Konfrontation mit bisher vermiedenen Themen geschehen. Der Fortschritt Ihrer Behandlung wird sehr davon abhängen, inwieweit es Ihnen gelingt, sich Ihre verdrängten Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu machen. Ich muss Sie auch darauf hinweisen, dass ein **Therapieerfolg nicht garantiert** werden kann. Sollten Sie **Zweifel an der Behandlung** haben, bitte ich Sie, mich darüber zu informieren, damit wir Wege finden können, die Behandlung erfolgreicher zu gestalten. Es kann sich auch als hilfreich erweisen, die Therapiemethode oder den/die Therapeut/in zu wechseln.
45. Grundsätzlich streben wir eine **vertrauensvolle** und **unterstützende** therapeutische Beziehung an, in der Sie sich sicher und geborgen fühlen sollen. Es kann jedoch zu **vorübergehenden Irritationen und Spannungen** kommen, zum Beispiel durch Übertragungen (Verwechslungen mit anderen Personen), Projektionen (Verwechslungen mit sich selbst) oder Triggern (Auslösen schmerzhafter Erinnerungen). Solche Situationen sind im Alltag normal, werden aber selten geklärt. Im Rahmen der Therapie sollen sie nun besprochen werden. Es ist dazu wichtig, dass Sie mir unangenehme Gefühle und Erlebnisse offen mitteilen, damit sie geklärt und bereinigt werden können. Ich lade Sie dazu ein, da dies nicht nur meinen Therapiestil verbessern kann, sondern auch tiefere Einsichten in unsere therapeutische Beziehung und Ihre Lebensgeschichte ermöglicht.
46. Es hat sich gezeigt, dass der wesentliche Therapieerfolg **nicht während** der Therapiesitzungen, sondern in der Zeit **zwischen** den Sitzungen eintritt. Daher ist es wichtig, in der **Zwischenzeit** weiter an sich zu arbeiten, sich im Alltag zu beobachten, Übungen/Experimente durchzuführen, empfohlene Bücher zu lesen und Themen für die Therapiesitzungen zu sammeln. Die besten Erfolge haben Patient*innen erzielt, wenn sie das Gefühl hatten, sich **mit der Therapie etwas Gutes zu tun** und sich genügend **Zeit für die Vor- und Nachbereitung** der Sitzungen genommen haben. Ein **Therapietagebuch** mit Notizen über die Sitzungen, erlebte Veränderungen, persönliche Erkenntnisse und Erlebnisse hat sich als sehr förderlich für den Behandlungserfolg erwiesen und wird daher dringend empfohlen.
47. Es ist sehr empfehlenswert, wichtige **Lebensentscheidungen** wie z.B. neue Partnerschaften, Trennungen, Umzüge, berufliche Veränderungen etc. in den Sitzungen zu thematisieren, um gemeinsam zu schauen, ob sich eventuell unbewusste schädliche Muster in die zu treffende Entscheidung eingeschlichen haben.

Wozu dienen die Fragebögen?

48. Vor der Behandlung, aber auch während und nach der Behandlung können Sie gebeten werden, verschiedene **Fragebögen** z.B. zu Ihrer Lebensgeschichte auszufüllen. Diese sind für die Diagnosestellung, Antragstellung, Planung und Auswertung der Therapie **unerlässlich**. Sie sind zum Teil sehr umfangreich und erfordern viel Aufmerksamkeit. Planen Sie deshalb genügend Ruhe und Zeit dafür ein. Beim Ausfüllen können erste wichtige Erkenntnisse, aber auch schmerzhaftes Erinnerungen auftauchen, die Sie in den folgenden Sitzungen mit mir besprechen sollten. Mit Beginn der Therapie sind Sie nicht mehr allein mit Ihrer Lebensgeschichte.

Was bedeutet es, auf der Warteliste zu stehen und was mache ich während der Wartezeit?

49. Die Aufnahme auf die **Warteliste** ist für Sie unverbindlich. Sie können sich jederzeit bei Kolleg*innen nach einem anderen Behandlungsplatz erkundigen, z.B. unter www.arztauskunft-niedersachsen.de oder bei der Terminservicestelle (Telefon: 116 117). Bitte beachten Sie, dass die **Wartezeit** nicht genau vorhersehbar ist und ein Behandlungsbeginn in der von Ihnen gewünschten Zeit leider nicht garantiert werden kann.
50. Sie können sich auch an **Selbsthilfegruppen, Lebensberatungsstellen**, die **Telefonseelsorge** (Telefon: 116 123) wenden oder **Selbsthilfeliteratur** lesen (fragen Sie mich gerne danach).
51. Vor einer ambulanten Psychotherapie kann eine **stationäre Rehabilitationsmaßnahme** oder eine **stationäre Psychotherapie** sinnvoll sein. Diese können Sie mit ärztlicher Unterstützung beantragen.

Wie kann diese Vereinbarung gekündigt werden und was geschieht zum Ende der Behandlung?

52. Diese Therapievereinbarung kann von Ihnen jederzeit durch mündliche oder schriftliche Erklärung fristlos gekündigt werden. Sollten Sie eine **Beendigung der Therapie** in Erwägung ziehen, so teilen Sie mir dies bitte offen mit, damit wir in einem persönlichen Gespräch Ihr Anliegen ausreichend besprechen und so impulsiven Entscheidungen vorbeugen können (s. 46. und 48.).
53. Ich bin meinerseits durch die **Berufsordnung verpflichtet**, bei fehlender Motivation/Kooperation, mangelndem Vertrauensverhältnis, Nichteinhaltung der Therapievereinbarung und bei nicht zu erwartendem Therapieerfolg die Psychotherapie ggf. auch ohne Ihr Einverständnis zu beenden und dies dem Kostenträger ohne inhaltliche Angaben mitzuteilen.
54. Unsere therapeutische Zusammenarbeit ist eine **intensive Begegnung auf Zeit** mit dem Ziel, dass Sie meine Begleitung (zumindest vorerst) nicht mehr benötigen. Es kann sein, dass Sie später wieder Hilfe brauchen, das wäre menschlich. Am Ende unseres gemeinsamen Weges werden wir uns verabschieden und den zurückgelegten Weg würdigen. Deshalb vereinbaren wir am Ende der Behandlung ein persönliches Abschlussgespräch.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die vorangegangenen Informationen, Abläufe und Vereinbarungen sorgfältig gelesen und verstanden habe und mit allen erwähnten Therapievereinbarungen und Selbstverpflichtungen einverstanden bin.

Unterschrift Patient*in (Ort, Datum, Unterschrift)

Unterschrift Psychotherapeut (Ort, Datum, Unterschrift)