

# Aspekte für ein gutes Klima

## 1.) Vertraulichkeit

Psychologen und Therapeuten unterliegen der Schweigepflicht. Ausnahmen sind akute Eigen- oder Fremdgefährdung.

## 2.) Offenheit & Ehrlichkeit

Es ist in der Therapie nicht wichtig, was den besten Eindruck macht. Es ist wichtig, seine Scham zu überwinden (gerne diese auch offen ansprechen). Ehrlich kommt man zu den nachhaltigsten Ergebnissen und ist manchmal auch schneller.

## 3.) Verständnis & Respekt

Sich Kennenlernen ist die Grundvoraussetzung für den Aufbau einer therapeutischen Beziehung. Der Therapeut versucht, die Welt des Klienten zu verstehen, um adäquat behandeln zu können. Genauso wichtig ist es, dass der Klient den Therapeuten kennen und vertrauen lernt.

## 4.) Eigenverantwortung

Was möchte man sagen? Über was möchte man nicht sprechen? Jederzeit auch „Stopp“ sagen!

## 5.) Alle Themen können angesprochen werden und Störungen haben Vorrang

Wenn einem etwas beschäftigt, fällt es einem oft schwer, sich auf anderes zu konzentrieren. Deshalb haben akute Themen Vorrang. Wenn im Prozess Unklarheiten bestehen, diese auch jederzeit ansprechen.

## 6.) Motivation & Mitarbeit

Therapie klappt am besten, wenn man es selbst auch möchte. Die Einheiten sind oft schnell vorbei und es ist viel Input. Es empfiehlt sich, danach in Ruhe nochmal über das Besprochene nachzudenken. Es kann manchmal auch sinnvoll sein, eigenständig Übungen zu machen.

## 7.) In sich hineinhören & Gefühle akzeptieren lernen

Was sagt der eigene Körper? Gefühle jederzeit ansprechen. Auch unangenehme Gefühle bewusst erfahren, erforschen und fühlen. Darin stecken viele Erkenntnisse.

## 8.) Feedback geben und annehmen

Rückmeldungen darüber, wie es einem mit der Therapie geht, was ausgelöst wurde und auch wenn vorhanden Zweifel und Unmut ansprechen, ist sehr wichtig. In der Therapie wird man des Öfteren mit einer anderen Wahrnehmung der eigenen Verhaltensweisen oder auch mit neuen Meinungen konfrontiert. Dies kann im ersten Moment unangenehm sein, ist aber wichtig für den Prozess.