

## **Vor Beginn einer Behandlung - erste Schritte, die vorweg nützlich sind und den Einstieg erleichtern**

Manchmal dauert es ein wenig, bis man den gewünschten Therapieplatz bei einer/m PsychologIn bekommt. Da gilt es Wartezeiten zu überbrücken. Auch diese Zeit kann bereits sinnvoll genutzt werden!

### **1. Organisatorisch:**

Am besten, man legt sich eine Mappe an, in der allfällige bisherige (medizinische/psychiatrische/psychologische) Befunde, Testergebnisse, Reha-Berichte etc. gesammelt werden. Damit hat man gleich einmal alle Unterlagen übersichtlich bei der Hand. Als Psychologin hilft es mir, vorweg einen Überblick zu gewinnen über bisherige Behandlungen/Diagnosen etc. und es spart Zeit, die bereits in die Behandlung investiert werden kann.

**2. Es gibt ein paar Fragen**, die ich anfangs gerne stelle – damit können Sie sich gut auf die folgende Behandlung vorbereiten:

- Warum komme ich gerade jetzt?
- Was sind die dringendsten Themen, die ich hier bearbeiten möchte?
- Was habe ich bisher bereits unternommen, damit es mir besser geht?
- Was hat mir dabei am besten geholfen?
- Was genau will ich erreichen?
- Gibt es konkrete Wünsche/Fragen/Befürchtungen, die ich zu Beginn loswerden möchte?
- Was könnte der nächste Schritt sein, den ich gehen möchte?
- Woran merke ich konkret, dass sich etwas verbessert hat?

**3.** Ich empfehle im Bedarfsfall gerne, sich ein „**Therapieheft**“ zuzulegen, in dem die Antworten schriftlich festgehalten werden. Es können später dann auch Notizen gemacht werden zu den einzelnen Einheiten, es können Themen und Fragen notiert werden, die zwischen den jeweiligen Terminen auftauchen und die wir dann besprechen können.