

# Entscheidungsfindung

## Entscheidungsfindung zur Auswahl einer Praxis für psychosoziale Beratung

Sie befinden sich in der Entscheidungsfindung, Unterstützung, Begleitung und Beratung in einer schwierigen Lebensphase zu suchen. Sie haben sich auf meiner Seite umgeschaut. Vielleicht konnte ich Ihnen dabei ein gutes, vertrauensvolles Gefühl vermitteln. Und vielleicht können Sie sich jetzt ein erstes Gespräch mit mir vorstellen. Dazu möchte ich Ihnen vorab nachfolgende Anhaltspunkte zur Vorbereitung an die Hand geben.

Das Erstgespräch ist immer eine aufregende Sache. Es ist mir ein Anliegen offen und professionell mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

In einem solchen Gespräch werde ich Ihnen viele Fragen stellen, da ich mir ein möglichst genaues Bild von Ihrer aktuellen Situation und vielleicht auch Teilen Ihrer bisherigen Entwicklung machen möchte, um nachvollziehen zu können „woher Sie kommen, wo Sie stehen und wohin Sie möchten“. Selbstverständlich obliegt es Ihnen, in wie weit Sie diese Fragen beantworten möchten.

### Um Ihnen diesen ersten Schritt zu erleichtern, hier einige Anregungen für Sie, wie Sie sich auf unser erstes Gespräch vorbereiten können:

- Wie arbeiten Sie und nach welchen Methoden gehen Sie vor?
- Setzen Sie z. B. esoterische und/oder pseudoreligiöse Methoden ein?
- Wie kann/ wird eine Sitzung bei Ihnen aussehen?
- Wie beurteilen Sie die Chance, dass meine Probleme verschwinden, ich die Krise überwinde?
- Mit welchen Schwierigkeiten muss ich rechnen, wenn ich eine Beratung bei Ihnen beginne?
- Wie laufen die Sitzungen ab?
- Wie viele Sitzungen werde ich benötigen?
- Welche Kosten kommen auf mich zu?
- Welche Vorteile hat die Selbstzahlung?

Wir können im ersten Gespräch nicht alles austauschen, was für die weitere Zusammenarbeit vielleicht notwendig ist. Die vielen Fragen werden Ihnen dennoch möglicherweise das Gefühl geben, viel von sich preisgeben zu müssen. Das kostet einiges an Überwindung. Auch kann kein Berater oder Therapeut all diese Informationen in den ersten Gesprächen in Lösungen umsetzen. Wir brauchen also gemeinsam Geduld für den Prozess. Es lassen sich nicht alle Schwierigkeiten kurzfristig beheben.

**Nach dem ersten Gespräch können Sie sich folgende Fragen zur Reflexion stellen:**

- Stellte die Beraterin mehr Fragen oder gab sie mehr Antworten?
- Hatten Sie das Gefühl verstanden worden zu sein?
- Lässt die Beraterin Ihnen freie Wahl in den Themen die Sie beschäftigen und der Art des Vorgehens sowie der Gestaltung der Stunde?
- Findet die Beraterin Erklärungen und Deutungen die Ihnen neu, ungewöhnlich und interessant erscheinen? Deutungen mit denen Sie etwas anfangen können, in denen Sie sich wieder finden?
- Zeigt die Beraterin Perspektiven und Lösungen auf? Oder wird nur darauf verwiesen, dass keine Vorhersagen gemacht werden können?
- Handelt die Beraterin nach einem bestimmtem Ablauf? Oder erscheint das Vorgehen unbeständig?
- Lernen Sie sich und Ihr Problem besser verstehen?
- Spüren und erkennen Sie nach wenigen Sitzungen eine Veränderung?
- Und die wohl wichtigste Frage: Fühlen Sie sich in der Beratung und mit der Begleitung der Beraterin wohl? Fühlen Sie sich gestärkt und ermutigt? Angenommen und ernst genommen? Aufgefangen und nicht mehr isoliert/ gefangen in Ihrer Situation?

Scheuen Sie sich nicht bei Fragen, egal welcher Art, Ihre Beraterin anzusprechen. Auch wenn Sie die Vorgehens- und Arbeitsweise einmal nicht nachvollziehen können. Ihre Beraterin sollte jeder Zeit gerne auf Ihre Belange eingehen. Schließlich haben Sie beide das Ziel, Ihre Situation für Sie zu verbessern.