



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Der Ablauf einer Psychotherapie

Von der Kontaktaufnahme bis zur Nachsorge

Ein Leitfaden

Psychotherapie ist ein strukturierter Prozess, der Menschen dabei unterstützt, psychische Belastungen, Störungen oder Erkrankungen zu verstehen, zu verarbeiten und zu bewältigen.

Doch wie läuft eine Psychotherapie eigentlich ab?

Im Folgenden wird der typische Ablauf einer Psychotherapie in Deutschland von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Nachsorge ausführlich beschrieben.

1. Die Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung

Der erste Schritt zu einer Psychotherapie beginnt meist mit einer bewussten Entscheidung, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Viele Menschen wenden sich an niedergelassene Psychotherapeut*innen, Beratungsstellen oder Kliniken. Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch, per E-Mail oder über Online-Formulare.

Aufgrund der hohen Nachfrage müssen oft Wartezeiten in Kauf genommen werden.

Nach der Anmeldung wird ein Erstgespräch – die sogenannte Sprechstunde oder "Psychotherapeutische Sprechstunde" – vereinbart. In dieser Phase entscheidet sich, ob eine Psychotherapie indiziert ist und welches Verfahren am besten geeignet erscheint (z. B. Verhaltenstherapie, Psychoanalyse oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie).

2. Erstgespräch und diagnostische Abklärung

Im Erstgespräch steht das gegenseitige Kennenlernen im Mittelpunkt. Die Psychotherapeut*in erkundigt sich nach den aktuellen Problemen, Symptomen und der Lebenssituation. In einem geschützten Rahmen haben Klient*innen die Möglichkeit, ihre Anliegen, Beschwerden und Erwartungen offen anzusprechen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Es folgt eine umfangreiche Diagnostik. Dazu zählen Anamnesegespräche, eventuell Fragebögen sowie bei Bedarf medizinische Abklärungen.

Ziel ist es, die psychische Gesundheit einzuschätzen, mögliche psychische Störungen zu identifizieren und zu entscheiden, ob und in welchem Umfang eine Psychotherapie sinnvoll ist.

3. Probatorische Sitzungen

In der Regel schließen sich an das Erstgespräch mehrere sogenannte probatorische Sitzungen an. Diese fünf Probesitzungen dienen dazu, die Arbeitsbeziehung zwischen Klient*in und Therapeut*in zu testen und zu vertiefen. Die Therapeut*in stellt weitere Fragen zur Lebensgeschichte, zu Symptomen und bisherigen Bewältigungsversuchen.

Klient*innen gewinnen einen Eindruck von der Atmosphäre, dem therapeutischen Stil und können prüfen, ob sie sich wohl und verstanden fühlen. Gemeinsam wird das Therapieziel formuliert. Am Ende dieser Phase wird entschieden, ob beide die Therapie fortsetzen möchten.

4. Beantragung und Genehmigung der Therapie (bei gesetzlicher Krankenversicherung)

Damit die Kosten einer Psychotherapie von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden, ist ein formaler Antrag notwendig. Dieser wird gemeinsam mit der Therapeut*in ausgefüllt und enthält einen Bericht über die Problematik, die Therapieziele und das geplante Vorgehen.

Gelegentlich ist noch ein Gutachten durch eine*n unabhängige*n Sachverständige*n erforderlich. Nach der Bewilligung kann die eigentliche Psychotherapie beginnen. Bei privater Finanzierung oder in Privatpraxen entfällt dieser Schritt oft oder ist weniger aufwendig.

5. Die eigentliche Therapiephase

Die Therapie findet in regelmäßigen Sitzungen statt, meist einmal wöchentlich à 50 Minuten. Die genaue Frequenz und Dauer hängen von der Therapieform und dem Einzelfall ab.

In der Verhaltenstherapie werden beispielsweise konkrete Methoden zur Problembewältigung, Verhaltensänderung und Selbstreflexion eingeübt. In der tiefenpsychologisch fundierten Therapie stehen



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

die Aufarbeitung und das Verstehen von unbewussten Konflikten und Beziehungsmustern im Vordergrund.

Die Sitzungen bieten einen geschützten Raum, in dem Klient*innen ihre Gefühle, Gedanken und Erlebnisse reflektieren und neue Perspektiven entwickeln können. Die Therapeut*in begleitet, unterstützt und gibt Impulse. Zwischen den Sitzungen können Hausaufgaben oder spezifische Übungen vereinbart werden.

6. Zwischenbilanzen und Evaluation des Therapieverlaufs

Im Verlauf der Therapie werden regelmäßig Zwischenbilanzen gezogen.

Dabei wird gemeinsam überprüft, ob Fortschritte erzielt wurden, ob die Therapieziele angepasst werden müssen oder sich neue Themen ergeben haben.

Diese Reflexion soll Transparenz und Motivation fördern und sicherstellen, dass die Therapie auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten bleibt.

7. Die Beendigung der Therapie und Nachsorge

Eine Psychotherapie ist zeitlich begrenzt – die Dauer variiert je nach Krankheitsbild, Schweregrad und gewählter Therapieform.

Ein geplanter Abschluss ist wichtig, damit Klient*innen das Gelernte verinnerlichen und eigenständig anwenden können. In der Abschlussphase werden die bisherigen Fortschritte gewürdigt, Rückfälle und schwierige Situationen besprochen und Strategien für die Zukunft entwickelt.

Nach der letzten Sitzung kann eine Nachsorge vereinbart werden, etwa in Form von Abstandssitzungen oder telefonischen Beratungen. Ziel ist es, einen nachhaltigen Therapieerfolg zu sichern und erneuten Krisen entgegenzuwirken.

8. Sonderformen und Besonderheiten

Manche Psychotherapien finden als Gruppentherapie, Paar- oder Familientherapie statt.

Auch Online-Therapieangebote werden immer populärer und können eine gute Ergänzung oder Alternative sein.

Für Kinder und Jugendliche gelten besondere Rahmenbedingungen und Vorgehensweisen, die auf die



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

jeweiligen Entwicklungsphasen Rücksicht nehmen.

9. Die Rolle von Schweigepflicht und Vertrauen

Ein zentrales Element jeder Psychotherapie ist die absolute Vertraulichkeit.

Therapeut*innen unterliegen der Schweigepflicht. Nur mit dem Einverständnis der Klient*innen dürfen Informationen nach außen gegeben werden.

Dieses Vertrauensverhältnis ist die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

10. Herausforderungen und Chancen der Psychotherapie

Psychotherapie kann helfen, Leben positiv zu verändern. Sie verlangt aber auch von Klient*innen Mut, Offenheit und Bereitschaft zur Veränderung.

Rückschläge und Krisen sind kein Zeichen des Scheiterns, sondern oft Teil des Entwicklungsprozesses. Mit professioneller Unterstützung lassen sich neue Wege entdecken, die Lebensqualität verbessern und ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse entwickeln.

Fazit

Der Ablauf einer Psychotherapie ist ein mehrstufiger, strukturierter Prozess – individuell geprägt durch die jeweilige Lebenssituation der Klient*innen.

Von der Kontaktaufnahme über die Diagnostik und Therapie bis zur Nachsorge begleitet der therapeutische Prozess Menschen auf ihrem Weg zu mehr psychischer Gesundheit, Selbstbestimmung und Wohlbefinden.

Wer sich auf diesen Weg begibt, darf sich auf einen geschützten Raum, professionelle Begleitung und die Chance auf nachhaltige Veränderung verlassen.