

**Fragen, die Sie bei der Wahl eines Therapeuten stellen sollten:**

Das Wichtigste bei einer Therapeutin oder Beraterin ist ein Gefühl der Verbundenheit, Sicherheit und Unterstützung. Stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Habe ich den Eindruck, dass sich die Therapeutin wirklich für mich und meine Probleme interessiert?
- Habe ich das Gefühl, dass die Therapeutin mich versteht?
- Akzeptiert die Therapeutin mich so, wie ich bin?
- Würde ich mich wohl fühlen, dieser Person persönliche Informationen zu offenbaren?
- Habe ich das Gefühl, dass ich mit dieser Therapeutin ehrlich und offen sein kann?
- Ist die Therapeutin eine gute ZuhörerIn? Hört sie zu, ohne zu unterbrechen, zu kritisieren oder zu beurteilen?
- Nimmt sie meine Gefühle und das, was ich sage respektvoll auf?
- Gibt sie mir das Gefühl, gehört zu werden?
- Scheint dies ein sicherer Ort zu sein, um meine Gedanken, Sorgen und Gefühle auszudrücken?

(Aus HelpGuide und PsychCentral)