

Diplom Psychologe Uwe Minde  
Zimmerstr. 12  
64283 Darmstadt  
Telefon: 06151 / 999 714  
E-Mail: [uminde@t-online.de](mailto:uminde@t-online.de)  
Web: <http://uweminde.de>

### **Vor Beginn einer Psychotherapie**

Psychotherapie ist nach meiner Auffassung ein kostbares Gut. In einer relativ kurzen Zeit sollen wesentliche Aspekte des Lebens angesprochen werden und wenn möglich eine Heilung oder eine Linderung des Leidens erreicht werden. Dies kann erfolgreich nur gelingen durch die Entscheidung für wesentliche Themen.

Der Wunsch nach einer Psychotherapie entsteht, weil die aktuelle Lebenssituation nicht der Lebensqualität entspricht, nach der wir uns sehnen.

### **Ziele**

Sollten wir uns zu einer gemeinsamen Arbeit an diesen Zielen entschließen, sollten wir uns über die gemeinsamen Ziele verständigen. Ein amerikanisches Sprichwort, das dem Golfspielen entlehnt ist lautet: „If you don't know where the whole is, it's going to be a long day on the golf course.“

Wagen wir einen Blick in die Zukunft! Was hat sich in Ihrem Leben geändert, wenn Sie am Ende der gemeinsamen Arbeit mit mir sagen können: „Jetzt bin ich dort, wo ich hin wollte. Versuchen Sie dies so konkret und so positiv wie möglich zu formulieren. Ein Beispiel für eine abstrakte, am Negativen orientierte Formulierung ist: „Ich bin nicht mehr so antriebsarm.“ Im Gegensatz dazu konkret und positiv: „Ich bin aktiver und das äußert sich darin, dass ich mich einem Gospelchor angeschlossen habe und regelmäßig singen gehe.“

### **Am Ende der gemeinsamen Arbeit hat sich in meinem Leben folgendes geändert:**

## **Methoden**

Als nächstes interessiert mich, mit welchen bisherigen Methoden Sie versucht haben, diese Ziele zu erreichen. Die meisten Menschen haben Lebensziele, nach denen sie sich sehnen und sie haben im Laufe der Zeit verschiedenes ausprobiert. Manches davon hat sie den Zielen näher gebracht, anderes hat eher dazu beigetragen, dass das angestrebte Ziel in die Ferne gerückt ist.

Natürlich sind hier besonders jene Strategien interessant, die erfolgreich waren und Ihnen geholfen haben sich Ihren Zielen zu nähern. Aber auch jene Methoden, die sich als nicht erfolgversprechend erwiesen haben helfen für die gemeinsame Arbeit weiter.

**Folgende Strategien habe ich bisher angewandt, um meine Ziele zu erreichen:**

## **Veränderungen**

Zwischen unserem ersten telefonischen Kontakt und dem ersten Termin haben sich schon folgende Veränderungen in Richtung auf meine Ziele ergeben:

Vielen Dank für ihre Bemühungen

Uwe Minde  
Diplom Psychologe