BEGLEITBUCH ZUR PSYCHOTHERAPIE

Mein Weg

Ankommen, verstehen, wachsen – ein Begleiter durch Ihre Psychotherapie

I
Ankommen: Ablauf, Rahmen, Rechte, 30 Fragen

II
Unterwegs: Gefühle, Bedürfnisse, Werte und mehr

III
Weitergehen: Bilanz, Abschluss, Vorsorge

QR
Online-Begleiter mit „Meine Stunde“

Thomas Laggner
Psychotherapeut · Personzentrierte Psychotherapie

Stand: November 2026

Online-Begleiter
professionellehilfe.at/begleiter/

Mein Weg

Dieses Buch gehört

Beginn meiner Therapie

Was ich mir von meinem Weg erhoffe

Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie da sind. Sich für eine Psychotherapie zu entscheiden, ist ein mutiger Schritt. Vielleicht kommen Sie mit einer klaren Frage, vielleicht mit einem diffusen Gefühl, dass etwas anders werden soll. Beides ist ein guter Anfang.

Dieses Buch soll Sie begleiten – von der ersten Stunde an. Im ersten Teil finden Sie alles, was viele Menschen am Beginn wissen möchten: wie ich arbeite, wie der Weg verläuft, was er kostet, was vertraulich bleibt und was Sie tun können, wenn es einmal schwer wird. Im zweiten Teil finden Sie Kapitel zu Themen, die in der Therapie oft zur Sprache kommen, mit Übungen und Platz für Ihre eigenen Gedanken. Der dritte Teil begleitet Sie bei der Zwischenbilanz, beim Abschluss und danach.

Sie müssen dieses Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Blättern Sie, wo es Sie hinzieht. Schreiben Sie hinein, streichen Sie an, lassen Sie Seiten leer. Es ist Ihr Buch.

Die QR-Codes führen Sie zu meinem Online-Begleiter. Dort können Sie vor und nach jeder Stunde Ihre Gedanken festhalten und sich selbst zuschicken – so entsteht mit der Zeit Ihre eigene Sammlung an Erkenntnissen.

Ich freue mich darauf, ein Stück dieses Weges mit Ihnen zu gehen.

Thomas Laggner

Online-Begleiter: alle Seiten
professionellehilfe.at/begleiter/

Meine Stunde – vor und nach der Stunde
professionellehilfe.at/begleiter/meine-stunde/

Inhalt

TEIL I · ANKOMMEN

1 Was Psychotherapie ist – und was nicht 6

2 Wie ich arbeite: personzentriert 7

3 Ihr Weg Schritt für Schritt 8

4 Der Rahmen: Zeit, Ort, Honorar, Zuschuss 10

5 Vertraulichkeit und Ihre Rechte 12

6 Die erste Stunde und die ersten Wochen 13

7 30 Fragen, die viele stellen 15

8 Wenn es schwer wird – Ihr Krisenplan 18

9 So begleitet Sie dieses Buch 20

TEIL II · UNTERWEGS

10 Wie Veränderung geschieht 23

11 Gefühle wahrnehmen 25

12 Was brauche ich gerade? 27

13 Was mir wichtig ist: Werte 29

14 Freundlich mit mir sein: Selbstmitgefühl 31

15 Ärger und Wut steuern 33

16 Die Macht der Kränkung 35

17 Wenn die Lösung das Problem ist 37

18 Den eigenen Weg gestalten 39

TEIL III · WEITERGEHEN

19 Die Zwischenbilanz 41

20 Veränderung sichtbar machen 43

21 Abschied und Abschluss 45

22 Gut weitergehen: Vorsorge für schwierige Zeiten 47

ANHANG

J Mein Stunden-Journal 49

B Zum Weiterlesen: meine Bücher 62

R Ihre Rückmeldung – und wie es weitergehen kann 63

TEIL I

Ankommen

Alles, was Sie vor und zu Beginn Ihrer Psychotherapie wissen möchten: wie ich arbeite, wie der Weg verläuft, welcher Rahmen gilt und was Sie tun können, wenn es schwer wird.

1. Was Psychotherapie ist – und was nicht
2. Wie ich arbeite: personzentriert
3. Ihr Weg Schritt für Schritt
4. Der Rahmen: Zeit, Ort, Honorar, Zuschuss
5. Vertraulichkeit und Ihre Rechte
6. Die erste Stunde und die ersten Wochen
7. 30 Fragen, die viele stellen
8. Wenn es schwer wird – Ihr Krisenplan
9. So begleitet Sie dieses Buch

1 Was Psychotherapie ist – und was nicht

Psychotherapie ist eine Behandlung durch das Gespräch und durch die Beziehung. Sie hilft, seelisches Leid zu lindern, sich selbst besser zu verstehen und neue Wege zu finden.

In Österreich ist Psychotherapie ein eigenständiger Heilberuf. Psychotherapeut:innen haben eine lange, gesetzlich geregelte Ausbildung absolviert und sind in der Psychotherapeutenliste des Gesundheitsministeriums eingetragen. Psychotherapie behandelt psychische Erkrankungen und Belastungen wie Ängste, depressive Zustände, Erschöpfung, Krisen, Trauer, Beziehungs- und Lebensfragen.

Psychotherapie ist …

- ein geschützter Raum, in dem alles da sein darf, was Sie bewegt
- eine verlässliche Beziehung auf Zeit
- gemeinsames Verstehen: Was geschieht in mir, und warum?
- ein Weg in Ihrem Tempo, mit Ihren Themen
- eine Behandlung, die wirkt – nachweislich, wenn auch nicht immer schnell

Psychotherapie ist nicht …

- eine Sammlung von Ratschlägen, was Sie tun sollen
- ein Etikett, das Ihnen eine Diagnose aufdrückt
- eine schnelle Reparatur, die ohne Ihr Zutun geschieht
- ein Ort, an dem Sie bewertet oder belehrt werden
- eine Freundschaft – sondern eine professionelle Beziehung mit klarem Rahmen

Psychotherapeut, Psychologin, Psychiater – wer macht was?

Beruf	Was er oder sie tut
Psychotherapeut:in	behandelt durch Gespräch und Beziehung, über längere Zeit; verschreibt keine Medikamente
Klinische Psycholog:in	untersucht und testet (psychologische Diagnostik) und behandelt mit psychologischen Methoden
Fachärzt:in für Psychiatrie	ärztliche Abklärung und Behandlung, auch mit Medikamenten

Diese Berufe ergänzen sich. Wenn es sinnvoll ist, empfehle ich Ihnen zusätzlich eine ärztliche oder psychiatrische Abklärung – das ist kein Zeichen, dass etwas „schlimm“ ist, sondern gute Zusammenarbeit.

2 Wie ich arbeite: personzentriert

Ich arbeite nach dem personzentrierten Ansatz von Carl Rogers. Sein Grundgedanke: In jedem Menschen steckt eine Kraft, sich zu entwickeln und zu heilen. Psychotherapie schafft die Bedingungen, damit diese Kraft wirken kann.

Sie sind die Expertin, der Experte für Ihr Leben. Ich bringe Erfahrung, Fachwissen und vor allem eine bestimmte Haltung mit. Drei Grundhaltungen tragen die Beziehung:

Einfühlung

Ich versuche, Ihre Welt so zu verstehen, wie Sie sie erleben – auch das, was zwischen den Worten liegt.

Wertschätzung

Sie werden angenommen, wie Sie sind, mit allem, was Sie mitbringen. Ohne Bedingungen, ohne Bewertung.

Echtheit

Ich begegne Ihnen als Mensch, nicht hinter einer Fassade. Was ich sage, meine ich auch so.

Was das in der Stunde heißt

- **Sie bestimmen das Thema.** Sie beginnen dort, wo Sie gerade stehen – mit dem, was Sie heute beschäftigt.
- **Ich höre zu und fasse in Worte**, was ich verstehe. Das klingt einfach, hat aber oft eine große Wirkung: Gefühle werden klarer, Zusammenhänge sichtbar.
- **Ich frage nach**, lade ein, genauer hinzuspüren, und teile manchmal mit, was Ihre Worte in mir auslösen.
- **Ich gebe selten Ratschläge.** Nicht, weil ich keine Meinung hätte, sondern weil Lösungen, die aus Ihnen selbst kommen, tragfähiger sind.
- **Gefühle haben Platz.** Tränen, Ärger, Scham, Lachen – alles darf da sein.

Wie Veränderung geschieht

Am Anfang erzählen viele Menschen eher über Umstände, über andere, über Vergangenes. Mit der Zeit rückt das eigene Erleben näher: „Was fühle ich gerade, während ich das erzähle?“ In diesem Sprechen im Hier und Jetzt geschieht oft die wichtigste Veränderung. Kapitel 10 beschreibt diesen Weg genauer.

Ein Bild dafür: Ich bin nicht der Bergführer, der den Weg vorgibt, sondern eine Begleitung, die mitgeht, Halt gibt und hilft, den eigenen Weg zu sehen.

3 Ihr Weg Schritt für Schritt

So verläuft eine Psychotherapie bei mir – vom ersten Kontakt bis zum Abschluss. Jeder Weg ist anders; dieser Überblick zeigt den üblichen Rahmen.

Erst-gespräch	**30 Minuten Kennenlernen** In der Praxis oder online. Sie erzählen, was Sie zu mir führt; wir klären, ob und wie wir zusammenarbeiten. Das Erstgespräch wird nicht verrechnet. Sie entscheiden danach in Ruhe.
Vor der 2. Stunde	**Ärztliche Bestätigung – nur mit Kassenzuschuss** Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bestätigt auf dem Formular der Kasse die Untersuchung. Keine Überweisung nötig. Ohne Kassenzuschuss entfällt dieser Schritt.
Beginn	**Therapievertrag** Wir halten den Rahmen schriftlich fest: Methode, Dauer und Häufigkeit, Honorar, Absageregelung, Vertretung bei Urlaub, Umgang mit Ihren Daten.
Stunde 1–10	**Ankommen und Vertrauen fassen** Empfehlung: einmal pro Woche, je 60 Minuten, möglichst zur gleichen Zeit – mindestens alle zwei Wochen. Regelmäßigkeit hilft gerade am Anfang.
Stunde 7–8	**Antrag an die Kasse – nur mit Zuschuss** Ab der 11. Stunde braucht es eine Bewilligung der Kasse. Ich bereite den Antrag rechtzeitig vor; Sie unterschreiben ihn.
Nach ca. 10	**Zwischenbilanz** Gemeinsamer Rückblick: Was hat sich verändert? Was ist offen? Passt die Häufigkeit? Wie geht es weiter?
Danach	**Vertiefen** Die Abstände können größer werden, wenn es stabiler wird. Die Dauer ist sehr unterschiedlich – von einigen Monaten bis zu längeren Begleitungen.
Ende	**Abschluss** Wir besprechen das Ende gemeinsam, gerne mit einer letzten Stunde zum Rückblick. Wiederkommen ist jederzeit möglich.

Mit oder ohne Kasse – Sie entscheiden. Die Therapie ist auch völlig anonym möglich, ohne Meldung an die Sozialversicherung: dann ohne ärztliche Bestätigung, ohne Antrag und ohne Zuschuss. In meiner Praxis brauchen Sie keine e-card. Sie können sich auch später noch entscheiden.



Ausführlich online: Erstgespräch und Beginn

professionellehilfe.at/erstgespraech-vorbereiten

4 Der Rahmen: Zeit, Ort, Honorar, Zuschuss

60 Minuten
dauert jede Therapiestunde

Praxis oder online
Wiener Straße 17/2, 2442 Unterwaltersdorf – oder per Video aus ganz Österreich

€ 110
Honorar pro Einzelstunde (Stand 2026)

Honorar und Kassenzuschuss

Sie bezahlen das Honorar und erhalten eine Honorarnote. Wenn Sie den Kassenzuschuss nutzen, reichen Sie die Honorarnote mit dem Zahlungsnachweis bei Ihrer Kasse ein; die Kasse überweist Ihnen den Zuschuss.

Krankenkasse	Zuschuss pro Einzelstunde (Stand 2026)
ÖGK	€ 33,70
SVS	€ 50,00
BVAEB	€ 50,20
Krankenfürsorgeanstalten	je nach Anstalt

Die Beträge können sich ändern. Aktuelle Werte finden Sie online unter „Honorare“.

Absagen

Absage	Kosten
bis 48 Stunden vor dem Termin	keine
24 Stunden vor dem Termin	70 % Ausfallshonorar
12 Stunden vor dem Termin oder Nichterscheinen	100 % Ausfallshonorar

Die Stunde ist exklusiv für Sie reserviert und kann kurzfristig nicht neu vergeben werden. Die Kasse übernimmt Ausfallshonorare nicht. Die Regelung gilt auch für das Erstgespräch.

Erreichbarkeit

Während meiner Stunden bin ich telefonisch nicht erreichbar. Sprechen Sie mir aufs Band oder schreiben Sie eine Nachricht – ich melde mich zeitnah zurück. E-Mail und Nachrichten sind für Organisatorisches gedacht (Termine, Absagen). Inhalte besprechen wir am besten in der Stunde. **In einer akuten Krise** wenden Sie sich bitte an die Notrufnummern in Kapitel 8 – ich bin nicht rund um die Uhr erreichbar.

Kontakt

Thomas Laggner, Psychotherapeut
Tel. 0699 12 169 080
office@thomaslaggner.at
professionellehilfe.at

Urlaub und Vertretung

Meine Urlaubszeiten kündige ich rechtzeitig an. Wie eine Vertretung im Bedarfsfall geregelt ist, halten wir im Therapievertrag fest.



Aktuelle Honorare und Zuschüsse

professionellehilfe.at/honorare

5 Vertraulichkeit und Ihre Rechte

Was Sie mir anvertrauen, bleibt bei mir. Die Verschwiegenheit ist die Grundlage jeder Psychotherapie – und gesetzlich streng geschützt.

Verschwiegenheit

Ich bin nach dem Psychotherapiegesetz (PThG 2024, § 45) zur Verschwiegenheit verpflichtet – gegenüber allen: Familie, Arbeitgeber, Behörden. Weitergegeben wird nur, wofür Sie mich ausdrücklich entbinden, etwa die Diagnose auf dem Kassenantrag, wenn Sie den Zuschuss nutzen. Ihr Arbeitgeber erfährt nichts von Ihrer Therapie.

Nur in wenigen, gesetzlich geregelten Ausnahmesituationen – etwa bei ernster Gefahr für Leben – kann eine Weitergabe von Informationen nötig sein. Wann immer es möglich ist, bespreche ich das vorher mit Ihnen. Fragen Sie mich gerne, wenn Sie dazu mehr wissen möchten.

Dokumentation

Ich führe über die Therapie eine Dokumentation (§ 44 PThG 2024). Sie haben das Recht auf Auskunft und Einsicht. Die Dokumentation wird zehn Jahre nach Therapieende aufbewahrt und danach gelöscht.

Ihre Rechte auf einen Blick

- **Aufklärung:** Vor Beginn erfahren Sie, wie ich arbeite, was die Therapie kostet, welche Alternativen es gibt und wie mit Ihren Daten umgegangen wird (§ 42 PThG 2024).
- **Freiwilligkeit:** Sie können die Therapie jederzeit beenden oder unterbrechen.
- **Mitsprache:** Sie können jederzeit fragen, Kritik äußern und Wünsche einbringen.
- **Wechsel:** Wenn es zwischen uns nicht passt, ist ein Wechsel zu einer Kollegin oder einem Kollegen legitim. Ich unterstütze Sie gerne dabei.
- **Datenschutz:** Ihre Daten werden nach der Datenschutz-Grundverordnung verarbeitet; Details stehen im Therapievertrag.

Ihre Notizen in diesem Buch und im Online-Begleiter gehören Ihnen. Die Online-Seiten speichern nichts. Was Sie sich selbst per E-Mail oder WhatsApp schicken, liegt dann in Ihrem eigenen Postfach.

6 Die erste Stunde und die ersten Wochen

Muss ich mich vorbereiten?

Nein – Sie müssen nichts mitbringen außer sich selbst. Wer sich vorher ein paar Minuten Zeit nimmt, kommt aber oft leichter ins Reden. Hilfreich kann sein:

- ein paar Stichworte: Was beschäftigt mich, seit wann, was habe ich schon versucht?
- Fragen an mich notieren: Arbeitsweise, Kosten, Termine. Fragen sind ausdrücklich willkommen.
- für ein Online-Gespräch einen ruhigen Ort wählen, an dem Sie ungestört sind
- wenn vorhanden und gewünscht: Befunde oder einen Reha-Entlassungsbericht

Fragen, die Sie sich vorab stellen können

Was führt mich gerade jetzt in die Therapie?

Was möchte ich verändern – woran würde ich merken, dass es besser geworden ist?

Was möchte ich von meinem Therapeuten wissen?

Wie es sich anfühlen kann

Viele Menschen sind vor der ersten Stunde aufgeregt, manche erleichtert, manche unsicher. Und wenn Ihnen im Gespräch die Worte fehlen oder Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen: Das ist ganz normal. Wir beginnen dort, wo Sie gerade stehen.

Nach den ersten Stunden fühlen sich manche leichter, andere aufgewühlt. Beides ist möglich und gehört dazu: Was angesprochen wird, wirkt nach. Geben Sie sich nach der Stunde, wenn möglich, ein paar Minuten Zeit, bevor Sie in den Alltag zurückkehren.

Die ersten Wochen

- **Regelmäßigkeit** hilft, Vertrauen aufzubauen. Was in einer Stunde angestoßen wird, wirkt bis zur nächsten.

- **Nachklingen lassen:** Notieren Sie nach der Stunde, was Sie bewegt – im Journal am Ende dieses Buches oder online unter „Meine Stunde“.
- **Ehrlich bleiben:** Sagen Sie auch, wenn etwas nicht passt, wenn Sie sich nicht verstanden fühlen oder etwas anders brauchen.



Online: Meine Stunde – vorher und nachher

professionellehilfe.at/begleiter/meine-stunde/

7 30 Fragen, die viele stellen

Die häufigsten Fragen aus meiner Praxis. Wenn Ihre Frage nicht dabei ist: Stellen Sie sie in der Stunde.

1 Was soll ich in der Stunde erzählen?

Was Sie gerade beschäftigt – das kann ein großes Thema sein oder etwas, das scheinbar nebensächlich ist. Sie müssen nichts vorbereiten. Oft führt gerade das scheinbar Kleine zum Wesentlichen.

2 Was, wenn mir nichts einfällt?

Dann beginnen wir mit dem, was jetzt da ist: Wie geht es Ihnen in diesem Moment? Auch Stille darf sein. Sie ist oft ein Raum, in dem sich etwas sortiert.

3 Muss ich über meine Kindheit sprechen?

Nur, wenn es Ihnen wichtig ist. Manchmal zeigen sich Verbindungen zu früher von selbst. Wir gehen dorthin, wohin Sie gehen möchten.

4 Warum gibt der Therapeut keine Ratschläge?

Weil Lösungen, die Sie selbst finden, besser zu Ihnen passen und länger tragen. Ich teile aber gerne mein Verständnis, meine Eindrücke und manchmal auch Wissen, wenn es hilft.

5 Darf ich weinen – oder wütend werden?

Ja. Alle Gefühle haben Platz. Taschentücher liegen bereit. Auch Lachen gehört dazu.

6 Was, wenn ich mich über den Therapeuten ärgere?

Bitte sagen Sie es. Ärger, Enttäuschung oder Zweifel an der Therapie sind wichtige Hinweise. Gerade darüber zu sprechen, ist oft besonders hilfreich.

7 Darf ich Fragen an den Therapeuten stellen?

Ja, jederzeit – zur Methode, zum Vorgehen, auch persönliche Fragen. Ich beantworte sie, so gut es für die Therapie stimmig ist.

8 Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Das ist sehr unterschiedlich: von einigen Monaten bis zu längeren Begleitungen. Nach etwa zehn Stunden schauen wir gemeinsam, was noch offen ist.

9 Woran merke ich, dass es wirkt?

Oft an kleinen Dingen: Sie verstehen sich besser, reagieren anders, schlafen ruhiger, sprechen offener. Manchmal merken es andere zuerst. Die Zwischenbilanz hilft, Veränderungen sichtbar zu machen.

10 Warum geht es mir manchmal schlechter?

Wenn Verdrängtes spürbar wird, kann es vorübergehend schwerer werden. Das ist oft Teil des Weges und kein Rückschritt. Sprechen Sie es an – dann können wir das Tempo anpassen.

11 Muss ich zwischen den Stunden etwas tun?

Nein. Viele Menschen finden es aber hilfreich, nachklingen zu lassen, etwas zu notieren oder eine Übung auszuprobieren. Dieses Buch und der Online-Begleiter bieten dazu Anregungen.

12 Verschreiben Sie Medikamente?

Nein, Psychotherapeut:innen verschreiben keine Medikamente. Wenn Medikamente sinnvoll sein könnten, ist Ihre Hausärztin oder eine Fachärztin für Psychiatrie die richtige Ansprechperson. Beides lässt sich gut verbinden.

13 Ich nehme Medikamente – ist das ein Problem?

Nein. Bitte setzen Sie Medikamente nicht eigenmächtig ab, sondern besprechen Sie Änderungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

14 Ist Therapie auch online möglich?

Ja, per Video aus ganz Österreich. Wichtig ist ein ruhiger, ungestörter Ort und eine stabile Internetverbindung.

15 Was, wenn ich einen Termin absagen muss?

Bis 48 Stunden vorher ist die Absage kostenfrei. Bei späterer Absage wird ein Ausfallshonorar verrechnet (Kapitel 4).

16 Darf ich meine Partnerin oder meinen Partner mitbringen?

Einzeltherapie ist für Sie allein gedacht. Gemeinsame Stunden sind nach Absprache möglich; für Paartherapie gibt es ein eigenes Angebot.

17 Darf ich mir in der Stunde Notizen machen?

Natürlich. Viele schreiben lieber danach – dafür gibt es das Journal in diesem Buch.

18 Erfährt mein Arbeitgeber davon?

Nein. Ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung erfährt niemand von Ihrer Therapie. Mit Kassenzuschuss erhält nur die Krankenkasse die nötigen Angaben.

19 Kann ich die Therapie völlig anonym machen?

Ja. Ohne Kassenzuschuss gibt es keine Meldung an die Sozialversicherung, keine ärztliche Bestätigung und keinen Antrag. Eine e-card brauchen Sie bei mir nicht.

20 Kann ich zwischen den Stunden schreiben?

Für Organisatorisches gerne. Inhaltliches besprechen wir in der Stunde, damit es den Raum bekommt, den es braucht. In Krisen gelten die Nummern in Kapitel 8.

21 Was, wenn ich Gedanken habe, nicht mehr leben zu wollen?

Bitte sprechen Sie es an – solche Gedanken dürfen hier ausgesprochen werden, ohne dass Sie sich schämen müssen. Wenn es akut ist, rufen Sie sofort 144 oder die Telefonseelsorge 142.

22 Was, wenn es zwischen uns nicht passt?

Das kann vorkommen und ist niemandes Schuld. Sprechen wir darüber. Wenn ein Wechsel besser ist, helfe ich Ihnen, eine passende Kollegin oder einen passenden Kollegen zu finden.

23 Kann ich eine Pause machen?

Ja. Manchmal tut eine Pause gut, etwa nach einer intensiven Phase. Besprechen wir sie, damit der Faden nicht abreißt.

24 Wie beende ich die Therapie?

Am besten gemeinsam: Wir planen das Ende, schauen zurück und würdigen, was sich verändert hat. Sie können aber auch jederzeit von sich aus beenden.

25 Kann ich später wiederkommen?

Ja, jederzeit – auch nach Jahren, für einzelne Stunden oder einen neuen Abschnitt.

26 Was ist, wenn ich mich schäme, etwas zu erzählen?

Scham ist ein häufiger Begleiter in der Therapie. Sie bestimmen das Tempo. Manchmal hilft es, zunächst zu sagen: „Da ist etwas, das mir schwerfällt."

27 Was bedeutet „personzentriert"?

Im Mittelpunkt stehen Sie als Person mit Ihrem Erleben – nicht ein Problem oder eine Technik. Mehr dazu in Kapitel 2.

28 Was ist, wenn ich zu spät komme?

Die Stunde endet zur vereinbarten Zeit. Melden Sie sich kurz, wenn Sie sich verspäten.

29 Was ist der Kassenzuschuss genau?

Ein Teil des Honorars, den Ihnen Ihre Krankenkasse nach Einreichen der Honorarnote zurückzahlt. Voraussetzungen und Ablauf finden Sie in Kapitel 3 und 4.

30 An wen kann ich mich wenden, wenn ich unzufrieden bin?

Zuerst an mich – Kritik ist willkommen. Darüber hinaus gibt es Beschwerdemöglichkeiten bei der Berufsvertretung der Psychotherapeut:innen.

Weitere Fragen und Antworten online

professionellehilfe.at/faq

8 Wenn es schwer wird – Ihr Krisenplan

Psychotherapie ist kein gerader Weg. Es gibt Zeiten, in denen es leichter wird, und Zeiten, in denen es schwerer wird. Beides gehört dazu.

Schwierige Phasen in der Therapie

- **Aufgewühlt nach der Stunde:** Gönnen Sie sich Ruhe, einen Spaziergang, ein warmes Getränk. Notieren Sie, was nachklingt.
- **Lust, abzubrechen:** Oft kommt sie gerade dann, wenn etwas Wichtiges berührt wird. Sprechen Sie sie an, bevor Sie entscheiden.
- **Gefühl, nicht weiterzukommen:** Auch das ist ein Thema für die Stunde. Manchmal braucht es einen anderen Blick oder ein anderes Tempo.

In einer akuten Krise

Wenn Sie in Lebensgefahr sind oder daran denken, sich das Leben zu nehmen: Rufen Sie sofort die **Rettung 144** oder **112**, wenden Sie sich an die Telefonseelsorge **142** oder gehen Sie in die nächste psychiatrische Ambulanz bzw. Notaufnahme. Ich bin nicht rund um die Uhr erreichbar.

Wichtige Nummern

144	Rettung	**112**	Euro-Notruf
133	Polizei	**142**	Telefonseelsorge – rund um die Uhr, anonym
0800 20 20 16	NÖ Krisentelefon – rund um die Uhr, kostenlos	**01 313 30**	Psychiatrische Soforthilfe Wien – rund um die Uhr
1450	Gesundheitsnummer	**116 123**	Ö3-Kummernummer
147	Rat auf Draht – Kinder und Jugendliche	**0800 222 555**	Frauenhelpline gegen Gewalt
0800 400 777	Männerinfo – Krisenberatung	**057979 20000**	Psychosozialer Dienst Burgenland, Eisenstadt (Bürozeiten)

Stand November 2026, ohne Gewähr. Eine aktuelle Übersicht bietet gesundheit.gv.at.

Mein persönlicher Krisenplan

Füllen Sie den Plan in einer ruhigen Zeit aus – am besten gemeinsam in einer Stunde. Ein Foto davon auf dem Handy hilft, ihn schnell zu finden.

1. Meine Warnzeichen – woran merke ich, dass eine Krise beginnt?

2. Was mir selbst hilft – was kann ich allein tun?

3. Menschen und Orte, die mir guttun

4. Menschen, die ich anrufen kann (Name, Nummer)

5. Was meine Umgebung sicherer macht

6. Wofür es sich für mich zu leben lohnt

Krisenplan online ausfüllen und an sich senden

professionellehilfe.at/begleiter/krisenplan/

9 So begleitet Sie dieses Buch

Dieses Buch ist ein Begleiter für Ihren Weg – kein Lehrbuch, das Sie von vorne bis hinten lesen müssen. Nehmen Sie, was Sie gerade brauchen.

Teil I · Ankommen

beantwortet die Fragen zum Ablauf und zum Rahmen. Lesen Sie ihn am besten zu Beginn.

Teil II · Unterwegs

enthält Kapitel zu Gefühlen, Bedürfnissen, Werten, Selbstmitgefühl, Ärger, Kränkung und mehr – mit Übungen und Platz für Ihre Gedanken. Oft schlage ich Ihnen in der Stunde ein passendes Kapitel vor.

Teil III · Weitergehen

begleitet die Zwischenbilanz nach etwa zehn Stunden, macht Veränderung sichtbar und hilft beim Abschluss und bei der Vorsorge für schwierige Zeiten danach. Das Veränderungsbarometer in Kapitel 20 können Sie schon zu Beginn ausfüllen.

Der Online-Begleiter

Die QR-Codes in diesem Buch führen zu passenden Seiten im Internet. Halten Sie einfach die Kamera Ihres Handys darauf. Dort finden Sie:

- **Meine Stunde:** Ihre Merkhilfe vor und nach jeder Stunde, für die Zwischenbilanz und den Abschluss. Aus Ihren Eingaben wird ein kurzer Text, den Sie sich selbst per E-Mail oder WhatsApp schicken können – so sammeln sich Ihre Gedanken und Erkenntnisse über die Stunden.
- **Was fühle ich gerade? und Was brauche ich gerade?** zum Antippen
- **Übungen, Meditationen und Arbeitsblätter** zum Ausdrucken
- **Ihren Krisenplan** und die wichtigsten Nummern



Online-Begleiter: alle Seiten

professionellehilfe.at/begleiter/



Meine Stunde

professionellehilfe.at/begleiter/meine-stunde/

Vertraulich: Die Online-Seiten speichern nichts. Wenn Sie die Seite schließen, ist alles wieder leer – es sei denn, Sie haben sich den Text geschickt.

TEIL II

Unterwegs

Kapitel zum Lesen, Nachspüren und Ausprobieren – zu dem, was in der Therapie oft zur Sprache kommt. Nehmen Sie, was gerade passt.

1. Wie Veränderung geschieht
2. Gefühle wahrnehmen
3. Was brauche ich gerade?
4. Was mir wichtig ist: Werte
5. Freundlich mit mir sein: Selbstmitgefühl
6. Ärger und Wut steuern
7. Die Macht der Kränkung
8. Wenn die Lösung das Problem ist
9. Den eigenen Weg gestalten

Am Ende: Mein Stunden-Journal

10 Wie Veränderung geschieht

Carl Rogers hat beobachtet, wie sich das Sprechen über sich selbst in der Therapie verändert: vom starren zum fließenden Ende – von den Umständen hin zum unmittelbaren Erleben im Moment.

Phase	So kann es klingen
1. Starrheit und Distanz	*„Mir fehlt nichts. Die anderen sind das Problem."*
2. Erste Auflockerung	*„Das war damals halt so."*
3. Selbst als Objekt	*„Ich war damals wütend und zugleich enttäuscht von mir."*
4. Auflockerung	*„Wenn ich jetzt darüber rede, merke ich, dass es mir Angst macht."*
5. Gefühle im Jetzt	*„Ich bin gerade traurig – und es tut gut, das sagen zu dürfen."*
6. Ganzheitliches Erleben	*„Ja … genau so ist es."*
7. Vertrauensvolles Erleben	*„Ich bin gespannt, was sich zeigt. Ich kann mir vertrauen."*

Kein Stufenplan und keine Bewertung. Menschen bewegen sich vor und zurück, oft sogar innerhalb einer Stunde. Jede Phase hat ihren Sinn. Die Übersicht hilft nur, den eigenen Weg besser zu verstehen.

Im Hier und Jetzt sprechen

Ein großer Schritt geschieht, wenn Sie nicht nur *über* etwas sprechen, sondern spüren, was *jetzt* in Ihnen geschieht, während Sie davon erzählen. Probieren Sie es aus:

Statt:
„Mein Chef hat mich letzte Woche wieder kritisiert."

Auch möglich:
„Wenn ich jetzt daran denke, zieht sich in mir alles zusammen. Ich fühle mich klein."

Was die Veränderung trägt

Veränderung wird möglich, wenn Sie die Haltung Ihres Gegenübers als echt erleben: Einfühlung, Wertschätzung und Echtheit. Darum ist die Beziehung in der Therapie so wichtig – und darum darf auch angesprochen werden, wenn sie sich einmal nicht gut anfühlt.

Wo stehe ich gerade? Was fällt mir leicht, was schwer, wenn ich von mir erzähle?

Blatt: Die sieben Prozessphasen

professionellehilfe.at/begleiter/blaetter/Prozessphasen_nach_Rogers.pdf

Blatt: Im Hier und Jetzt sprechen

professionellehilfe.at/begleiter/blaetter/Im_Hier_und_Jetzt_sprechen.pdf

11 Gefühle wahrnehmen

Ein Gefühl zu benennen ist der erste Schritt, es zu verstehen. Oft spürt man es zuerst im Körper, bevor es ein Wort hat.

Die acht Gefühlsfamilien bündeln viele einzelne Gefühle. Es gibt kein richtiges oder falsches Gefühl – jedes zeigt, was gerade wichtig ist. Und oft ist mehreres gleichzeitig da.

Freude

froh, heiter, dankbar, zufrieden, stolz, begeistert

Im Körper: Weite in der Brust, Lächeln, Wärme
Vielleicht wichtig: Teilen, Feiern, Verbundenheit
„Gerade freut mich …“

Ruhe und Geborgenheit

ruhig, entspannt, gelassen, geborgen, sicher, angekommen

Im Körper: warme Glieder, langsamer Atem
Vielleicht wichtig: Sicherheit, Halt, Zeit
„Im Moment fühle ich mich …“

Lebendigkeit und Interesse

neugierig, wach, berührt, bewegt, offen, lebendig

Im Körper: Energie, Kribbeln, wacher Blick
Vielleicht wichtig: Entdecken, Lernen, Sinn
„Mich berührt gerade …“

Traurigkeit

traurig, wehmütig, enttäuscht, einsam, verletzt, sehnsüchtig

Im Körper: Kloß im Hals, Schwere, Tränen
Vielleicht wichtig: Trost, Nähe, gesehen werden
„Traurig macht mich gerade …“

Angst und Sorge

ängstlich, besorgt, unsicher, nervös, angespannt, überfordert

Im Körper: Enge, Herzklopfen, flacher Atem
Vielleicht wichtig: Sicherheit, Orientierung, Schutz
„Ich merke, ich habe Angst, dass …“

Ärger

ärgerlich, gereizt, wütend, empört, frustriert, genervt

Im Körper: Hitze, Spannung in Kiefer und Fäusten
Vielleicht wichtig: Grenzen, Respekt, gehört werden
„Es ärgert mich, wenn …“

Scham und Schuld

beschämt, verlegen, schuldig, bloßgestellt, klein, gehemmt

Im Körper: Hitze im Gesicht, Blick nach unten
Vielleicht wichtig: Annahme, Würde, Zugehörigkeit
„Es fällt mir schwer zu sagen, dass …“

Erschöpfung und Leere

müde, erschöpft, leer, taub, antriebslos, resigniert

Im Körper: Schwere, Nebel im Kopf, wenig Spüren
Vielleicht wichtig: Ruhe, Entlastung, kleine Schritte
„Gerade ist wenig Kraft da …“

Übung: Drei Schritte zum Gefühl

1. **Spüren:** Wo im Körper merke ich gerade etwas? Wie fühlt es sich an – eng, warm, schwer, kribbelnd?
2. **Benennen:** Welche Familie, welches Wort passt? „Ist es eher Ärger – oder eher Kränkung?“

3. **Fragen:** Was bräuchte dieses Gefühl? Was will es mir sagen?

Ein Gefühl, das mich in letzter Zeit oft begleitet:

Wo ich es spüre, und was es vielleicht braucht:



Online: Was fühle ich gerade? – zum Antippen

professionellehilfe.at/begleiter/gefuehle/

12 Was brauche ich gerade?

Bedürfnisse sind wie Kompassnadeln in der Innenwelt. Sie zeigen, dass etwas fehlt – und wohin es uns zieht.

Hinter jedem Gefühl steht ein erfülltes oder unerfülltes Bedürfnis. Bleiben Bedürfnisse lange unbeachtet, zeigen sie sich oft als Stress, Unruhe oder körperliche Beschwerden. Bedürfnisse sind berechtigt – auch wenn sie nicht sofort erfüllbar sind.

Beruf und Arbeit

Selbstwirksamkeit, Anerkennung, Klarheit, Entwicklung, Struktur, Mitgestaltung, Teamzugehörigkeit, Sinn, Pausen

Persönlich

Selbstannahme, Ruhe und Rückzug, Autonomie, Sicherheit, Authentizität, kreativer Ausdruck, Gesundheit, Selbstfürsorge

Partnerschaft

Nähe, Vertrauen, Ehrlichkeit, Gleichwürdigkeit, gehört werden, Zärtlichkeit, Verlässlichkeit, Verzeihen, Geben und Nehmen

Familie

Geborgenheit, Zugehörigkeit, Solidarität, verlässliche Rollen, Schutz, Raum für Individualität, Rituale, Unterstützung

Freizeit und Lebensfreude

Spiel und Leichtigkeit, Natur, Bewegung, Musik und Kreativität, Genuss, Inspiration, Humor, Abenteuer

Spirituell und existenziell

Sinn, Verbundenheit mit Größerem, Dankbarkeit, Stille, Achtsamkeit, Hoffnung, Mitgefühl, Freiheit vom Leistungsdruck

Vom Gefühl zur Bitte

Gefühl	Bedürfnis	Bitte oder Schritt
Ärger	gehört werden	*„Bitte lass mich ausreden.“*
Traurigkeit	Nähe, Trost	*„Hast du heute Abend Zeit für mich?“*
Erschöpfung	Ruhe, Entlastung	*„Diese Woche sage ich einen Termin ab.“*

Bedürfnis oder Strategie? Das Bedürfnis nach Nähe ist berechtigt. Den anderen zu kontrollieren, ist nur eine von vielen möglichen Strategien – und oft keine gute. Es lohnt sich, nach anderen Wegen zu suchen.

Was fehlt mir gerade am meisten?

Ein kleiner Schritt, es heute ein wenig zu nähren:

Online: Was brauche ich gerade?

professionellehilfe.at/begleiter/beduerfnisse/

13 Was mir wichtig ist: Werte

Werte sind der Kompass, der durch das Leben führt. Wer seine Werte kennt, kann bewusster entscheiden – und versteht besser, warum manche Situationen so viel innere Spannung auslösen.

Meine wichtigsten Werte in vier Lebensbereichen

Wählen Sie vier Lebensbereiche, die Ihnen wichtig sind – zum Beispiel ich selbst, Partnerschaft, Familie, Beruf. Schreiben Sie in jedes Feld die drei Werte, die Ihnen dort am wichtigsten sind.

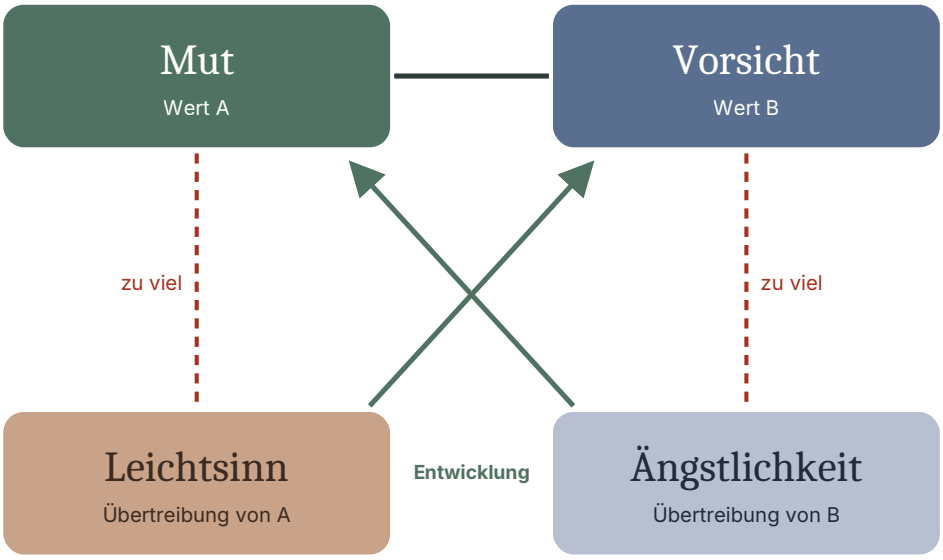
Anregungen: Vertrauen, Freiheit, Sicherheit, Ehrlichkeit, Nähe, Anerkennung, Gerechtigkeit, Ruhe, Kreativität, Verantwortung, Humor, Wachstum, Respekt, Verlässlichkeit, Sinn, Gesundheit, Abenteuer, Familie

Bereich: _____	**Bereich: _____**
Bereich: _____	**Bereich: _____**

Fällt die Wahl schwer? Fragen Sie sich bei zwei Werten: *„Wenn ich für den Rest meines Lebens nur einen davon wählen könnte – welchen?“* Das Zögern selbst ist oft schon aufschlussreich.

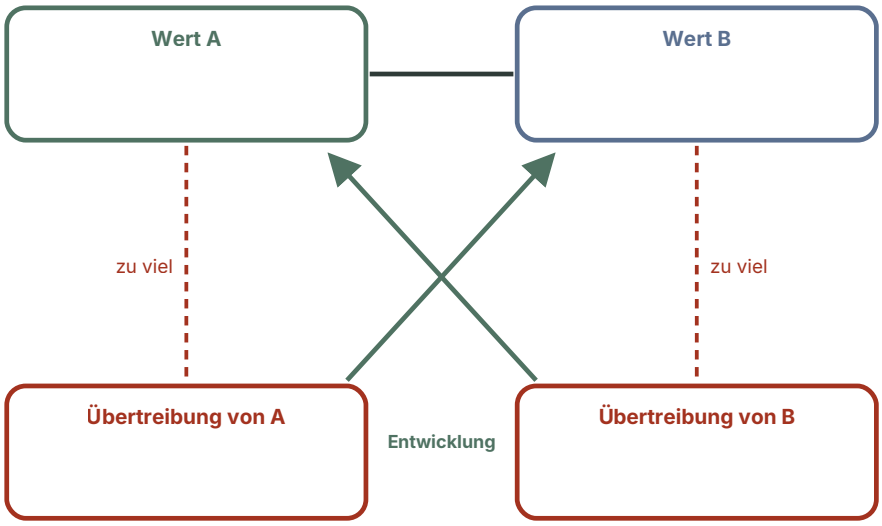
Das Wertequadrat

Viele Werte haben einen Schwesterwert, der sie im Gleichgewicht hält. Wird ein Wert ohne seinen Schwesterwert gelebt, kippt er ins Extrem. Das Ziel ist nicht die Mitte, sondern beide Werte lebendig zu halten (nach Friedemann Schulz von Thun).



Weitere Beispiele: Freiheit und Sicherheit · Ehrlichkeit und Rücksicht · Nähe und Eigenständigkeit · Fürsorge für andere und Selbstfürsorge

Mein Wertequadrat



Wo stehe ich gerade? Was hieße es, mehr vom Schwesterwert zu leben?

14 Freundlich mit mir sein: Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl heißt, sich selbst in schweren Momenten so zu begegnen, wie man einem guten Freund begegnen würde – mit Verständnis statt mit Härte.

Viele Menschen sind mit anderen geduldig und mit sich selbst streng. Selbstmitgefühl ist keine Schwäche und kein Selbstmitleid. Es gibt Halt, gerade wenn es schwierig wird.

1 · Die Selbstmitgefühlspause 3–5 Minuten

Wahrnehmen, was ist	*„Das ist gerade schwer."*
Ich bin nicht allein	*„Auch andere Menschen erleben solche Momente."*
Freundlich mit mir sein	*„Möge ich freundlich mit mir sein."*

Wer mag: eine Hand aufs Herz legen, die Haltung weicher werden lassen, etwas tiefer atmen. Nach K. Neff und C. Germer.

2 · Nachspüren

Nach einer Übung: *„Was nehme ich gerade wahr – im Körper, im Gefühl? Wie ist es, das zu merken? Was brauche ich jetzt?"* Es geht nicht ums Lösen, sondern ums Raumgeben.

3 · Mit mir selbst in Beziehung sein

Eine Situation, die mich zuletzt herausgefordert hat:

Wie bin ich da mit mir umgegangen – kritisch, verurteilend, unterstützend?

Was hätte ein guter Freund zu mir gesagt?

„Selbstmitgefühl heißt nicht, die Probleme zu lösen – sondern mit offenem Herzen mit sich selbst da zu bleiben, während sie da sind."

Online: Übungen für zwischendurch

professionellehilfe.at/begleiter/uebungen/

Meditationen auf YouTube

www.youtube.com/@thomaslaggner-2442

15 Ärger und Wut steuern

Ärger ist ein Gefühl, das zeigt: Eine Grenze wurde berührt. Er ist nicht das Problem. Gesteuert wird der Weg vom Gefühl zur Handlung.

Ärger
ein Gefühl – eine Grenze ist berührt

Wut
dasselbe Gefühl, stärker und drängender

Aggression
ein Verhalten, das anderen schadet

Die Erregungskurve

Stufe	Was geschieht	Was hilft
1 · Auslöser	Kritik, Kontrollverlust, ein Ziel wird blockiert	eigene typische Auslöser kennen
2 · Frühwarnzeichen	Hitze, Spannung, Herzklopfen	Körper wahrnehmen, ausatmen, Muskeln lösen
3 · Gedanken heizen an	„Das macht er absichtlich!“	„Gibt es noch eine andere Erklärung?“
4 · Kurz vor dem Kippen	Tunnelblick, lauter werden	Time-out nach Plan
5 · Abklingen	Klarheit kehrt zurück	Gespräch wieder aufnehmen, Ich-Botschaft

Je früher Sie eingreifen, desto leichter lässt sich der Ärger steuern.

Mein Time-out-Plan

Meine Zeichen:

Mein Signal für „Ich brauche eine Pause“:

Was mich beruhigt, und wie lange:

Wann ich weiterspreche:

Ich-Botschaft statt Vorwurf

„Ich ärgere mich, wenn …, weil mir … wichtig ist. Ich wünsche mir …“

Was die Grundspannung senkt: ausreichend Schlaf, regelmäßig essen, Bewegung, Entspannung üben, Grübeln über Kränkungen unterbrechen.

Wenn Ärger oft überkocht oder jemand bedroht oder verletzt wird: Sicherheit geht vor (Polizei 133). Sprechen Sie es in der Therapie an – Wutausbrüche können auch Ausdruck von Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit sein.

Blatt: Ärger und Wut steuern

professionellehilfe.at/begleiter/blaetter/Aerger_Wut_steuern.pdf

16 Die Macht der Kränkung

Ein Blick. Ein Satz. Ein Schweigen. Etwas in uns zieht sich zusammen. Kränkung trifft nicht die Oberfläche – sie trifft das Selbst.

Kränkungen erschüttern unseren Wert, unsere Würde und unsere Wünsche nach Zugehörigkeit. Weil Verletzlichkeit oft als Schwäche gilt, schweigen viele. Gerade dieses Schweigen macht Kränkungen gefährlich: Sie wirken im Verborgenen weiter – manchmal als Rückzug, Grübeln, Verbitterung oder körperliche Beschwerden.

Sieben Schritte, einer Kränkung die Macht zu nehmen

1. **Wahrnehmen:** Erkennen, dass etwas gekränkt hat. Zulassen, was verletzt.
2. **Benennen:** Aussprechen, was getroffen hat – in der Therapie, einem vertrauten Menschen, auf Papier.
3. **Prüfen:** Was ist die Botschaft? Was ist wahr? Was gehört nicht zu mir?
4. **Perspektive wechseln:** Was hat den anderen dazu gebracht? Welche Not steckt dahinter?
5. **Eigene Muster erkennen:** Wie reagiere ich – Schweigen, Angriff, Rückzug, Ironie? Erkenntnis schafft Wahlfreiheit.
6. **Loslassen:** Nicht jede Verletzung muss gehalten werden. Manches darf gehen.
7. **Empathie entwickeln:** Wer die eigenen empfindlichen Stellen kennt, versteht andere tiefer.

Was Kränkungen zeigen können: was mir wichtig ist, wo ich verletzlich bin, was ich brauche – und woran ich wachsen kann.

Was genau hat mich getroffen – der Satz, der Ton, das Schweigen?

Was davon ist wahr, und was gehört nicht zu mir?

Was hätte ich in dem Moment gebraucht?

Vgl. Reinhard Haller, Die Macht der Kränkung.

Blatt: Die Macht der Kränkung

professionellehilfe.at/begleiter/blaetter/Die_Macht_der_Kraenkung.pdf

17 Wenn die Lösung das Problem ist

Manchmal erzeugt die Art, wie wir ein Problem lösen wollen, erst das eigentliche Problem. Wir ändern nicht die Richtung, sondern nur die Menge der Anstrengung – mehr vom Gleichen.

Ein Beispiel: Ein Mann fühlt sich von seiner Partnerin nicht verstanden. Er erklärt sich immer ausführlicher. Sie fühlt sich überrollt und zieht sich zurück. Er fühlt sich noch weniger verstanden – und erklärt noch mehr.

Typische Muster

- Strenger kontrollieren – und die anderen werden unmotivierter.
- Immer schneller helfen, damit das Kind selbstständig wird – und es lernt Selbstständigkeit gerade nicht.
- Begegnungen meiden aus Angst vor Fehlern – und die Unsicherheit wächst.

Wenn das Symptom eine Lösung ist

Auch belastende Muster waren einmal sinnvoll. Ein Rückzug kann vor Überforderung schützen, Aufschieben vor einem beängstigenden Schritt, Perfektionismus vor Kritik. Personzentriert gesehen sind solche Muster Lösungsversuche aus den besten Möglichkeiten, die jemand gerade hat. Wenn sie verstanden und gewürdigt werden, können neue Wege wachsen.

Was habe ich bisher versucht – und was davon hat es eher schlimmer gemacht?

Wofür ist das, was mich belastet, vielleicht auch gut?

Was wäre etwas ganz anderes, das ich ausprobieren könnte?

Wittgensteins Bild: Wir sind manchmal wie eine Fliege im Glas, die immer wieder gegen die Wand stößt. Der Ausweg ist da – aber nicht dort, wo wir mit aller Kraft suchen. Oft braucht es nicht mehr Anstrengung, sondern einen anderen Blick.

Nach Paul Watzlawick; Ludwig Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen § 309.

Blatt: Wenn die Lösung das Problem ist
professionellehilfe.at/begleiter/blaetter/Wenn_die_Loesung_das_Problem_ist.pdf

18 Den eigenen Weg gestalten

Diese Anregungen sind Einladungen, keine Pflichten. Nehmen Sie, was für Sie gerade passt – und lassen Sie den Rest liegen.

Den eigenen Prozess gestalten

Ehrlich zu sich sein · eigene Ziele finden · offen bleiben für das, was sich erst mit der Zeit zeigt

Mit Gefühlen umgehen

Gefühle annehmen · Mitgefühl mit sich · auch Wut und Trauer als Kraft sehen

Kommunikation und Beziehungen

echt bleiben · Bedürfnisse und Grenzen ansprechen · Unterschiede achten

Selbstfürsorge und Widerstandskraft

Raum für mich · Erholung · jede überstandene Krise stärkt

Entscheidungen und Verantwortung

„Was möchte ich wirklich?" · Verantwortung übernehmen · kleine Schritte

Schwierige Zeiten

Unterstützung suchen · an Werten festhalten · Grenzen setzen

Prozess und Kontinuität

sich Zeit geben · beweglich bleiben · dranbleiben

Mein nächster kleiner Schritt

Ihr Weg ist einzigartig, und jeder Schritt ist ein Zeichen Ihrer Stärke. Die Therapie ist ein Raum, um zu entdecken, nachzuspüren und zu wachsen. Vertrauen Sie dem Prozess – und vor allem sich selbst.

Blatt: Empfehlungen für Ihren Weg

professionellehilfe.at/begleiter/blaetter/Empfehlungen_fuer_Ihren_Weg.pdf

TEIL III

Weitergehen

Innehalten, zurückschauen, Veränderung sichtbar machen – und gut auseinandergehen. Damit das, was Sie in der Therapie gewonnen haben, Sie auch danach trägt.

1. Die Zwischenbilanz
2. Veränderung sichtbar machen
3. Abschied und Abschluss
4. Gut weitergehen: Vorsorge für schwierige Zeiten

19 Die Zwischenbilanz

Nach etwa zehn Stunden halten wir gemeinsam inne. Die Zwischenbilanz ist keine Prüfung, sondern ein Blick auf den Weg: Wo stehen Sie, was hat sich bewegt, was brauchen Sie jetzt?

Warum eine Zwischenbilanz?

- Veränderungen geschehen oft leise. Im Rückblick werden sie sichtbar – und das stärkt.
- Was noch offen ist, bekommt einen klaren Platz.
- Wir prüfen, ob die Häufigkeit der Stunden passt und wie es weitergeht.
- Sie haben ausdrücklich Raum für Rückmeldung: Was hilft Ihnen? Was fehlt Ihnen? Was wünschen Sie sich anders – auch von mir?

Mit Kassenzuschuss: Etwa zu dieser Zeit stellen wir den Antrag für die weiteren Stunden (ab der 11. Stunde) bzw. später einen Verlängerungsantrag. Ich bereite ihn vor und bespreche ihn mit Ihnen.

Mein Bilanzbogen

Was hat sich seit Beginn verändert – in mir, im Alltag, in Beziehungen?

Was ist noch offen oder schwierig?

Was hat mir in der Therapie bisher besonders geholfen?

Was wünsche ich mir anders?

Wie zufrieden bin ich mit der Therapie? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie soll es weitergehen – Themen, Häufigkeit, Ziele?

Kritik ist willkommen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer zu sagen, dass etwas nicht passt. Gerade das ist wertvoll – oft entsteht daraus eine wichtige Wendung in der Therapie.



Online: Zwischenbilanz ausfüllen und an sich senden

professionellehilfe.at/begleiter/meine-stunde/#bilanz

20 Veränderung sichtbar machen

Veränderung zeigt sich selten in großen Sprüngen. Sie zeigt sich darin, dass etwas leichter geht, früher bemerkt wird oder anders ausgeht als früher.

Mein Veränderungsbarometer

Schätzen Sie jeden Bereich auf einer Skala von 0 bis 10 ein – zu Beginn, bei der Zwischenbilanz und beim Abschluss. Es geht nicht um „richtige“ Werte, sondern um Ihr eigenes Empfinden.

Lebensbereich (0 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)	**Zu Beginn** Datum _____	**Zwischenbilanz** Datum _____	**Abschluss** Datum _____
Stimmung und Wohlbefinden			
Schlaf und Erholung			
Körper und Gesundheit			
Partnerschaft			
Familie			
Freundschaften			
Arbeit oder Ausbildung			
Freizeit und Freude			
Selbstwert			
Umgang mit Gefühlen			
eigener Bereich: _____			

Woran merke ich Veränderung?

Kleine Zeichen

- Ich bemerke Gefühle früher.
- Ich kann Nein sagen, ohne mich lange schuldig zu fühlen.
- Ich schlafe ruhiger oder erhole mich schneller.
- Ein Streit eskaliert weniger.
- Ich bin freundlicher mit mir.
- Andere sagen: „Du wirkst anders."

Meine eigenen Zeichen

Wenn sich wenig zu bewegen scheint: Auch Stabilität ist ein Ergebnis – etwa, wenn es nicht schlechter geworden ist, obwohl das Leben schwer war. Und manchmal braucht Veränderung länger, als wir uns wünschen. Sprechen wir darüber.

21 Abschied und Abschluss

Eine Therapie gut zu beenden, ist ein wichtiger Teil der Therapie. Ein bewusster Abschied hilft, das Gewonnene mitzunehmen.

Woran erkenne ich, dass es Zeit ist?

- Die Themen, mit denen Sie gekommen sind, belasten weniger oder sind anders geworden.
- Sie können mit Schwierigkeiten zunehmend selbst umgehen.
- Die Stunden fühlen sich manchmal an wie „Berichten“, weniger wie Arbeit.
- Der Wunsch taucht auf, es allein zu versuchen.

Sprechen Sie es an, wenn Sie über ein Ende nachdenken. Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie. Sie können die Therapie aber auch jederzeit von sich aus beenden – sie ist freiwillig.

Wie ein guter Abschluss aussehen kann

Ankündigen	**Das Ende vorbereiten** Ein paar Stunden vorher besprechen wir den Abschluss, damit Zeit für das bleibt, was noch wichtig ist.
Ausklingen	**Abstände vergrößern** Manchmal hilft es, die letzten Stunden in größeren Abständen zu legen – etwa alle drei bis vier Wochen –, um das Alleine-Gehen auszuprobieren.
Zurückblicken	**Die letzte Stunde** Wir schauen gemeinsam auf den Weg: Was hat sich verändert? Was nehmen Sie mit? Was bleibt offen?
Danach	**Die Tür bleibt offen** Wiederkommen ist jederzeit möglich – für einzelne Stunden, eine „Auffrischung“ oder einen neuen Abschnitt.

Gefühle beim Abschied

Ein Abschied kann Freude und Stolz auslösen, aber auch Traurigkeit, Unsicherheit oder Erinnerungen an frühere Abschiede. All das darf sein und hat in den letzten Stunden Platz.

Was ich mitnehme

Das Wichtigste, das ich in der Therapie erfahren habe:

Was ich an mir neu kennengelernt habe:

Worauf ich stolz bin:

Ein Satz, der mich weiter begleiten soll:

Ein Brief an mich selbst

Schreiben Sie sich einen Brief, den Sie in einem halben Jahr lesen: Was möchten Sie sich dann sagen? Woran soll Ihr künftiges Ich sich erinnern?

Liebe / Lieber _____,



Online: Abschluss festhalten und an sich senden

professionellehilfe.at/begleiter/meine-stunde/#abschluss

22 Gut weitergehen: Vorsorge für schwierige Zeiten

Rückschläge gehören zum Leben. Sie bedeuten nicht, dass alles umsonst war. Wer seine Frühwarnzeichen kennt und weiß, was hilft, kann früh gegensteuern.

Meine Ampel

	Woran ich es merke	Was ich dann tue
Grün Es geht mir gut		Was mich stabil hält:
Gelb Erste Warnzeichen		Was jetzt hilft, wen ich anspreche:
Rot Es wird ernst		Krisenplan (Kapitel 8), professionelle Hilfe holen:

Was mich stärkt – meine Ressourcen

Menschen

Tätigkeiten und Orte

Übungen aus diesem Buch

Sätze, die mir helfen

Gewohnheiten, die tragen

- **Regelmäßig nachspüren:** einmal pro Woche fragen „Wie geht es mir wirklich?“ – mit den Gefühlsfamilien und der Bedürfnisliste.
- **Kleine Inseln:** Ruhe, Bewegung, Natur, Menschen, die guttun – nicht erst, wenn es eng wird.
- **Freundlich bleiben:** Die Selbstmitgefühlspause hilft gerade an schlechten Tagen.
- **Früh reden statt lange tragen:** mit Vertrauten – oder mit mir.

Wiederkommen ist kein Scheitern. Manche Menschen kommen nach Monaten oder Jahren für ein paar Stunden zurück, wenn das Leben neue Fragen stellt. Das ist ein Zeichen guter Selbstfürsorge. Melden Sie sich einfach.



Krisenplan und Notrufnummern
professionellehilfe.at/begleiter/krisenplan/



Übungen für zwischendurch
professionellehilfe.at/begleiter/uebungen/

ANHANG

Mein Stunden-Journal

Eine Seite für jede Stunde: vorher sammeln, nachher festhalten. Wer lieber am Handy schreibt, findet dieselben Fragen online unter „Meine Stunde“ – und kann sich den Text selbst per E-Mail oder WhatsApp schicken.

Meine Stunde online

professionellehilfe.at/begleiter/meine-stunde/

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Meine Stunde · Datum: _____ · Stunde Nr. _____

Vorher

Wie es mir geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was mich beschäftigt

Was ich ansprechen möchte

Was ich mir von der Stunde wünsche

Nachher

Wie es mir jetzt geht

☐ freudig ☐ ruhig ☐ interessiert ☐ traurig
☐ besorgt ☐ ärgerlich ☐ beschämt
☐ erschöpft ☐ gemischt

Was nachklingt

Meine wichtigste Erkenntnis

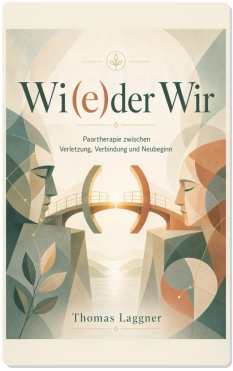
Ein Satz, den ich mitnehme

Was ich bis zum nächsten Mal ausprobiere

Für das nächste Mal

Zum Weiterlesen: meine Bücher

Wer tiefer einsteigen möchte, findet in meinen Büchern Hintergründe und Übungen – zu Beziehung, Erschöpfung, Selbstentfaltung und Konfliktklärung. Erhältlich bei Amazon als Taschenbuch oder E-Book.

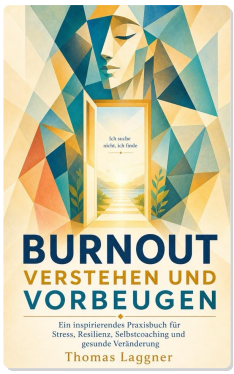


Wi(e)der Wir

Paartherapie zwischen Verletzung, Verbindung und Neubeginn

Für Paare nach Kränkung und Entfremdung: wie Verletzungen verstanden werden, Verbindung wieder wachsen und ein Neubeginn gelingen kann.

Bei Amazon
www.amazon.de/dp/B0H235S8B8



Burnout verstehen und vorbeugen

Ein Praxisbuch für Stress, Resilienz, Selbstcoaching und gesunde Veränderung

Wie Erschöpfung entsteht, woran man sie früh erkennt und was hilft, bevor es zu viel wird.

Bei Amazon
www.amazon.de/dp/B0H23BT9C4



Wieder in Verbindung kommen

Die Laggner-Theorie der erinnernden Selbstentfaltung

Über Erinnerung, Verbindung und persönliche Entwicklung als Beziehungs- und Bewusstseinsprozess.

Bei Amazon
www.amazon.de/dp/B0GXCCQZ1Q



Der Raum zwischen den Fronten · Band I

Grundlagen mediativer Haltung und Konfliktdynamik

Haltung, Konfliktdynamik, Würde und Bedürfnisse – Grundlagen für alle, die Konflikte professionell begleiten.

Bei Amazon
www.amazon.de/dp/B0H1QGXQ9W



Der Raum zwischen den Fronten · Band II

Kommunikation, Prozess und Intervention in der Mediation

Der Praxisband: Prozessführung, Gesprächsarchitektur und Interventionen für konkrete Konfliktsituationen.

Bei Amazon
www.amazon.de/dp/B0H1RSCGCT

Alle Bücher und der Psycast

Weitere Titel, Pocket-Books und mein Podcast im Überblick.

Bücher und Psycast
professionellehilfe.at/ueber-mich/buecher/

Ihre Rückmeldung – und wie es weitergehen kann

Wenn Ihnen die Therapie geholfen hat, freue ich mich über eine kurze, anonyme Bewertung. Sie hilft mir – und vor allem Menschen, die gerade selbst nach Unterstützung suchen.

Bitte beachten Sie

- **Ganz freiwillig.** Eine Bewertung ist ein Geschenk, keine Erwartung. Ob und wie Sie bewerten, hat keinerlei Einfluss auf Ihre Therapie.
- **Niemals Persönliches.** Bitte schreiben Sie nichts über Ihre Themen, Ihre Diagnose, Ihre Lebensgeschichte oder den Verlauf der Therapie. Ein paar Worte zum Eindruck genügen – etwa zur Atmosphäre, zur Erreichbarkeit oder zum Rahmen.
- **Ihr Schutz geht vor.** Wählen Sie einen Namen oder ein Kürzel, das Sie nicht erkennbar macht.
- **Ein guter Zeitpunkt** ist oft nach dem Abschluss – aber wann immer Sie möchten.



Bewertung auf ratedo – anonym möglich

www.ratedo.de/profil/sourceweb-consulting-e-u-



Bewertung auf Google

g.page/r/CQGKSuGmMTYUEBM/review

Tipp für Ihre Anonymität: Auf ratedo können Sie mich auch in meinen anderen Tätigkeiten bewerten – etwa als Coach, Lebens- und Sozialberater oder Mediator. So müssen Sie nirgends angeben, dass Sie in Psychotherapie waren.

Für eine Bewertung auf Google brauchen Sie ein Google-Konto (z. B. eine Gmail-Adresse); der Name dieses Kontos ist dort sichtbar. Auf ratedo können Sie ohne Klarnamen bewerten.

Kontakt

Thomas Laggner · Psychotherapeut (Personzentrierte Psychotherapie)
Eingetragen in die Psychotherapeutenliste des BMSGPK, Nr. 11540
Wiener Straße 17/2, 2442 Unterwaltersdorf · auch online
Tel. 0699 12 169 080 · office@thomaslaggner.at · professionellehilfe.at

Bei akuter Krise: Rettung 144 · Euro-Notruf 112 · Telefonseelsorge 142 · NÖ Krisentelefon 0800 20 20 16 · Psychiatrische Soforthilfe Wien 01 313 30

Dieses Buch ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Inhalte zu Honorar, Zuschüssen und Notrufnummern: Stand November 2026. Quellen: Carl R. Rogers; Friedemann Schulz von Thun; Kristin Neff und Christopher Germer; Reinhard Haller; Paul Watzlawick; Ludwig Wittgenstein; psycast-Archiv der Counselorakademie.

Weiterlesen und weiterüben

Auf vitalstrategie.at finden Sie meine Bücher, kurzen Pocket-Books, Arbeitsmaterialien und eine App für die tägliche Selbstanbindung – zum Vertiefen während der Therapie und als Begleitung danach.

Selbsttest · Lebensübergänge

„Vom Riss zur Resonanz“: 12 Aussagen, etwa 4 Minuten, anonym und ohne Speicherung. Der Test zeigt, welche von vier Stationen der Veränderung gerade am meisten Aufmerksamkeit braucht – mit Begleitheft zum Ausdrucken.

Zum Selbsttest
mediathek.professionellehilfe.at/kompass

Die Selbstanbindungs-App

Eine Web-App für die tägliche Selbstreflexion mit Körperkompass, Gedanken-Protokoll und Verlauf. Die Daten bleiben auf Ihrem Gerät.

Zur App
vitalstrategie.at/app/selbstanbindung/

Pocket-Books

Über 60 kurze Bücher mit Gedanken und Übungen – etwa „Freundlich mit mir“, „Grenzen ohne Härte“, „Angst entmachten“, „Nein mit Würde“ oder „Sicher miteinander streiten“.

Alle Pocket-Books
vitalstrategie.at/pocketbooks/

„Wieder in Verbindung kommen“

Mein Buch zur Selbstentfaltung durch Erinnern – mit QR-Codes zu Materialien für jedes Kapitel.

Zum Buch
vitalstrategie.at/wieder-in-verbindung-kommen/

Workbooks und Materialien

Arbeitsblätter, Kartensets und Übungen für Paare und Eltern zum Ausdrucken.

Zu den Workbooks
vitalstrategie.at/workbooks/

Alle Angebote im Überblick: **vitalstrategie.at** – Verstehen · Verbinden · Weitergehen