

## Unterschied Therapie & Coaching

### Coaching

Coaching ist ein Prozess, bei dem ein Coach eine Person oder Gruppe dabei unterstützt, spezifische persönliche oder berufliche Ziele zu erreichen. Coaching basiert auf einer partnerschaftlichen Beziehung, in der der Coach den Coachee dabei unterstützt, sein volles Potenzial zu entfalten und Herausforderungen zu meistern.

Coaching konzentriert sich auf das Setzen und Erreichen konkreter Ziele. Der Coach hilft dem Coachee, klare, messbare und realistische Ziele zu formulieren und Strategien zu entwickeln, um diese zu erreichen.

Der Coaching-Prozess wird an die spezifischen Bedürfnisse, Ziele und Ressourcen des Coachee angepasst. Es gibt kein universelles Programm, sondern der Coach arbeitet individuell mit jedem Coachee.

Coaching basiert stark auf Fragen, die der Coach stellt, um den Coachee zum Nachdenken und zur Selbstreflexion anzuregen. Feedback ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil, um Fortschritte zu erkennen und Veränderungen zu unterstützen.

Der Coach hilft dem Coachee, seine Fähigkeiten und Ressourcen zu identifizieren und weiterzuentwickeln. Dies kann berufliche Kompetenzen, persönliche Stärken oder spezifische Fertigkeiten umfassen.

Die Beziehung zwischen Coach und Coachee ist von Vertrauen, Offenheit und Respekt geprägt. Ein sicherer Raum wird geschaffen, in dem der Coachee frei sprechen und sich entwickeln kann.

**Selbstverantwortung und Selbstbestimmung:** Der Coachee trägt die Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen und Handlungen. Der Coach unterstützt und begleitet, aber die Initiative und Umsetzung liegen beim Coachee.

Coaching kann in verschiedenen Kontexten stattfinden, ich habe mich auf den persönlichen Bereich (Life-Coaching, Gesundheits-Coaching) spezialisiert.

### Therapie

Psychotherapie ist ein Prozess, bei dem psychische, emotionale und Verhaltensprobleme durch Gespräche und therapeutische Techniken behandelt werden. Ein ausgebildeter Therapeut arbeitet mit Klienten zusammen, um seine psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern.

Eine vertrauensvolle, unterstützende und professionelle Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Patienten ist zentral. Diese Beziehung bietet einen sicheren Raum für den Patienten, um offen über seine Gedanken, Gefühle und Probleme zu sprechen.

Der Therapeut stellt eine Diagnose basierend auf den Symptomen und der Lebensgeschichte des Patienten und entwickelt einen individuellen Behandlungsplan. Dieser Plan kann verschiedene therapeutische Ansätze und Techniken umfassen (systemische Therapie, kognitive Verhaltenstherapie, humanistische Therapie, u. a.).

**Psychotherapie wird von mir ausschließlich in Einzeltherapie durchgeführt. Ich habe mich auf das Burn-Out-Syndrom, leichte depressive Störungen, Angststörungen und Beziehungsprobleme spezialisiert.**