

Coaching & Psychotherapie

Was ist 1:1-Coaching?

1:1 Coaching beinhaltet strukturierte Gespräche zwischen einem Coach und einem Coachee (Klient) zu Herausforderungen des beruflichen oder privaten Alltags.

Coachings sind im Verhältnis zu Psychotherapie tendenziell über einen kürzeren Zeitraum angelegt und abhängig vom zu bearbeitenden Thema nach 1-4 Einheiten abgeschlossen.

Häufige Themen im Rahmen von Coachings:

- Persönliches Zeitmanagement verbessern
- Ausgeglichene Work-Life-Balance schaffen
- Selbstbewusstsein stärken, Ressourcen aktivieren
- Entscheidungsdilemma überwinden
- Lebens-/Handlungsziele (neu) definieren
- Eigene Werte analysieren und in Partnerschaft, Erziehung und Familienleben integrieren
- Körperliche Gesundheit verbessern

Was ist Psychotherapie?

Therapiegespräche finden in der Regel ebenfalls im 1:1-Gespräch statt. Bei Gesprächen mit Kindern/Jugendlichen können selbstverständlich Eltern bzw. Bezugspersonen einbezogen werden. Auch bei Beziehungsthemen können gemeinsame Termine mit dem Partner(in) vereinbart werden.

Psychotherapie ist im Verhältnis zu einem Coaching tendenziell über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen / Monate) angelegt und findet in regelmäßigen Abständen statt.

Die Problemfelder sind im ICD10 im Detail definiert:

- **F0: Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen**
z.B. Demenz, Delir
- **F1: Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen**
z.B. Alkohol, Tabak, Kokain, Cannabinoide, Lösungsmittel
- **F2: Schizophrenie, schizotype und wahnhafte Störungen**
- **F3: Affektive Störungen**
z.B. Depressive Episoden, Manie, Bipolare Störung
- **F4: Neurotische-, Belastungs- und somatoforme Störungen**
z.B. Angst, Panik, Phobien, Zwangsstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen
hypochondrische Störung

- **F5: Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren**
z.B. Essstörungen, nichtorganische Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, Wochenbett
- **F6: Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen**
z.B. paranoide, schizoide, narzisstische Persönlichkeitsstörung, Borderline, Störung der Geschlechtsidentität oder Sexualpräferenz
- **F7: Intelligenzminderung**
- **F8: Entwicklungsstörungen**
z.B. in Bezug auf Sprache, schulische Fertigkeiten, motorische Funktionen, Autismus, Rett-Syndrom, Asperger-Syndrom
- **F9: Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend**
z.B. ADS / ADHS, Sozialverhalten, Trennungsangst, soziale Ängste Geschwisterrivalität, Enthemmung, Tic-Störung, Enuresis (unwillkürlicher Urinabgang, der im Verhältnis zur geistigen Entwicklung abnorm ist), Enkopresis (Absetzen von Stuhl an nicht dafür vorgesehenen Stellen), Fütterstörung (extrem wählerisches Essverhalten, evtl. mit Rumination / Heraufwürgen), Pica (Verzehr nicht essbarer Substanzen), stereotype Bewegungsstörungen

Grundsätzlich gilt, dass der Heilpraktiker für Psychotherapie keine Krankheiten therapieren darf, bei denen eine organische Ursache zu Grunde liegt. Hier darf lediglich eine aufklärende, beratende Tätigkeit geleistet werden.