

Psychotherapie oder Coaching?

Wann ist eine Psychotherapie notwendig und wann ist ein Coaching genau richtig?

Vielleicht fragst du dich das aktuell selbst, weil du in irgendeiner Form Leidensdruck spürst: Brauche ich jetzt eine Therapie oder ein Coaching? Ich will dir hier erklären, wo die Unterschiede liegen und auch zur Beratung abgrenzen.

Wenn du...

- ... bemerkst, dass du dich anders fühlst als gewohnt,
- ... bei einem Lebensthema ein großes Fragezeichen im Gesicht hast,
- ... merkst, dass Freunde und Familie dir keine guten Ratgeber sind,

dann kann es richtig hilfreich sein, jemand Externes um Rat zu fragen. Das bedeutet, du buchst dir ein Coaching oder startest eine Psychotherapie.

Coaching oder Therapie: Wo ist der Unterschied?

Grob gesprochen spielt der Leidensdruck eine Rolle bei der Wahl, ob Coaching oder Therapie angezeigt ist. Solltest du dich grundsätzlich stabil im Leben fühlen, wäre ein Coaching wahrscheinlich das Richtige. Du solltest das Gefühl haben, dass du dich kraftvoll und fit – seelisch wie körperlich – fühlst. Die Bewältigung deines Alltags ist kein Problem für dich. Aber mit Blick auf ein Thema kommst du allein nicht weiter.

Coaching: Wann macht es Sinn?

Oft handelt es sich um berufliche Aspekte, wenn Coaching gefragt ist. Vielleicht fragst du dich, ob der Wechsel in ein völlig anderes Berufsfeld gut wäre. Es kann auch sein, dass du überlegst, dich selbständig zu machen. Eventuell willst du auch endlich verstehen, warum du so tickst, wie du tickst, und deshalb immer mit Person X, Y, Z Ärger hast. All dies wären Fälle für ein Karriere- bzw. Persönlichkeitscoaching. Die psychologische Beratung ist übrigens nichts anderes als ein Coaching.

Psychotherapie: Wann ist sie nötig?

Solltest du dagegen merken, dass du reichlich erschöpft bist, dass du überreagierst und/oder dich immer mehr sozial zurückziehst, dann deutet dies darauf hin, dass du eventuell eine Psychotherapie benötigst. Ein Gefühl von immer stärker schwindender Kraft ist auch ein typisches Anzeichen. Schlafprobleme treten bei psychischen Störungen auch nicht selten auf. Du merkst: Es fehlt an allen Ecken an Energie. Das Grundgefühl ist ein ganz anderes als bei jemandem, der ein Coaching braucht.

Psychotherapie oder Coaching: fließende Grenzen

Aus meiner Erfahrung ist es immer wichtig, den potentiellen Klienten oder Patienten in einem ersten Kennlerngespräch zu erleben. In den meisten Fällen ist es spürbar, wie stabil ein Mensch ist. Ein verantwortungsbewusster Experte (Coach oder Therapeut) wird diese Frage im Zweifel explizit ansprechen. Denn die Einordnung ist insbesondere dann wichtig, wenn der Experte an seine eigenen Kompetenz- und Handlungsgrenzen mit der Antwort geführt wird. Ein Coach darf keine Psychotherapie durchführen. Er sollte aber in der Lage sein, im Erstgespräch eine Abgrenzung vorzunehmen, um dich dann gegebenenfalls an einen Therapeuten zu verweisen.

Wenn Coaching, dann bitte professionell

Sobald für dich feststeht, dass du ein Coaching buchen möchtest, achte bitte unbedingt auf die Seriosität des von dir gewählten Coaches. Während du nur nach amtsärztlicher Erlaubnis therapeutisch tätig werden darfst, kann sich tatsächlich jede Person als Coach bezeichnen. Der Beruf ist nicht geschützt. Und jeder Mensch darf sich als „Experte“ bezeichnen. Beides kann sehr irreführend sein.

Coaching: Bitte achte auf seriöse Anbieter

Der gängige Weg, einen Coach zu finden, ist heutzutage meist neben der persönlichen Empfehlung das Internet. Vertraue hier bitte nicht sofort den marktschreierischen Experten auf Social Media. Mein Tipp:

- Schau dir deren Webseite an. Schau ins Impressum, schau in die Datenschutzhinweise.
- Gibt es einen Blog?
- Ist die Seite gesund gewachsen oder doch nur mit der heißen Nadel gestrickt, um schnelles Geld zu machen?
- Beschreibt der Coach seinen Ausbildungsgang? Gibt es Nachweise?
- Ist er Mitglied in Verbänden?
- Bietet der Coach dir ein Kennlerngespräch an – möglichst nicht zu übersteuerten Preisen?
- Oder kannst du ihn bzw. sie in kostenfreien Webinaren erleben, bevor du ein 1:1-Coaching buchst?
- Scheu dich nicht, deinem potentiellen Coach im Erstgespräch Fragen zu stellen!

Coaching versus Psychotherapie: Kosten

Im Falle von einem Coaching ist die Sache glasklar. Diese Kosten trägst du zu 100% selbst – es sei denn, dein Arbeitgeber sponsert dir ein Jobcoaching. Oder aber du bist arbeitssuchend und bekommst einen Bildungsgutschein, über den du dir bei ausgewählten Coaches Unterstützung buchen kannst. Bei einer Psychotherapie kann es dagegen sein, dass deine Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Und was ist nun „Beratung“?

Im Fall einer Beratung hat dein Berater ein fertig erstelltes Konzept in der Schublade für die Lösung eines Problems. Wenn du einen bestimmten Beruf anstrebst, kann dein Berater beim Arbeitsamt dir genau sagen, welche Kenntnisse und Fähigkeiten du mitbringen musst, um den Beruf auszuüben. Dein ganz persönlicher Entwicklungsprozess ist in der Beratung irrelevant. Im Coaching dagegen geht es immer um individuelle Prozesse, für die dein Coach nicht vorab eine Lösung in der Schublade haben kann.