

**Mag. Judith E. Kantor, MSc**

Psychotherapeutin (Systemische Therapie)  
Kremstalstraße 75b / Top A, 3500 Krems an der Donau  
+43 650 715 17 29  
praxis@psychotherapie-kremstal.at  
www.psychotherapie-kremstal.at



## Wie finde ich die passende Psychotherapeutin?

Psychotherapie ist Vertrauenssache. Diese Checkliste soll Ihnen dabei helfen, die passende Therapeutin\* für Ihre Bedürfnisse zu finden.

	<b>Frage / Reflexion</b>	<b>Antwort / Notizen</b>
<b>1. Klärung der Ziele</b>	Was ist mein Hauptanliegen (z. B. Ängste, Burnout, Beziehungskonflikte)?	
	Suche ich kurzfristige Unterstützung oder langfristige Begleitung?	
<b>2. Methode &amp; Qualifikation</b>	Welche Therapieform interessiert mich (z. B. Systemische Therapie)?	
	Welche Zusatzausbildungen / Fortbildungen der Therapeutin würde ich mir wünschen?	
	Hat die Therapeutin Erfahrung mit meinem Anliegen? (z. B. Trauma, Burnout, Paare)	
<b>3. Praktische Rahmenbedingungen</b>	Passt der Praxisstandort örtlich zu meinem Wohn- oder Arbeitsort?	
	Ist das Honorar transparent ausgewiesen? Passt es zu meiner finanziellen Situation? Welche Zuschüsse (z.B. Krankenkasse, private Versicherungen) kann ich mir holen?	
	Welche Uhrzeiten für Termine sind bei mir und bei der Therapeutin möglich?	
<b>4. Chemie &amp; Vertrauen</b>	Fühle ich mich beim ersten Kontakt (Webseite, Telefon / E-Mail) wohl?	
	Wie habe ich mich im Erstgespräch gefühlt?	
	Darf ich Fragen stellen (z. B. zu Erfahrung, Methode, Dauer)? Wie wird darauf reagiert?	
	Wirkt die Therapeutin authentisch & professionell?	
<b>5. Sonstiges</b>	Was ist mir persönlich sonst noch wichtig?	

\* Der Begriff „Psychotherapeutin“ umfasst alle Geschlechter. Zur besseren Lesbarkeit wird hier nur die weibliche Form dargestellt.