



PRAESENZ

PRAXIS FÜR RÜCKFÜHRUNGSTHERAPIE
DIPL.-PSYCH. ULF PARCZYK

DIE ZEHN-PUNKTE-CHECKLISTE für die Suche nach einem (für Dich) guten Rückführungstherapeuten



**BITTE *UNBEDINGT* VORHER DEN DAZUGEHÖRIGEN
BLOGARTIKEL LESEN, DER WICHTIGE ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN EINZELNEN PUNKTEN BIETET! [HIER KLICKEN](#)**

Stell´ Dir hier Deine eigene Rangreihe zusammen!
Drucke diese pdf-Datei aus und nummeriere sie selber für Dich
durch - in der Reihenfolge, wie wichtig Dir die einzelnen Punkte
sind - nach Deinen eigenen Prioritäten...
Ausgenommen Punkt 1!

<p>Deine Priorität ① zwischen 1 und 10</p>	<p>DIE "CHEMIE", DER BERÜHMTE "DRAHT" - ganz wichtig! Macht der Therapeut Dir emotional den Eindruck, als könnte er Dich verstehen, als könntest Du Dich ihm öffnen, Du Dich bei ihm sicher fühlen?</p> <p>a. Sein Foto auf der "Über mich"/"Zur Person"- oder Kontaktseite: Wie ist da Dein Eindruck? Gefällt Dir seine Ausstrahlung? Könntest Du Dich so jemandem gegenüber öffnen, Emotionen zulassen, Dich auch "schwach" fühlen? Und schau Dir seine Videos an, höre seine Audios. Und höre nach innen, ob ein Kontakt mit dieser Person für Dich heilsam sein könnte. Spricht es Dich emotional an, was und wie er es sagt?</p> <p>b. Lass den Schreibstil auf seiner Website oder anderen Veröffentlichungen auf Dich wirken (wir setzen mal voraus, er hat die Texte selbst geschrieben und kein Webdesigner oder Profitexter für ihn ;). Fühlst Du Dich in seinen Texten verstanden, angesprochen? Wirkt das alles authentisch auf Dich?</p> <p>c. Ein Telefonat mit dem Therapeuten. Da erlebst Du ihn spontan und kannst weitere Fragen stellen! (siehe unten das Telefonkapitel)</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p>GESCHLECHT DES THERAPEUTEN Soll Dein Therapeut eine Frau oder ein Mann sein – oder ist Dir das gleichgültig?</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p>FACHKOMPETENZ Ist Dir wichtig dass der Therapeut fachlich kompetent erscheint - besser noch: IST?</p> <p>a. Die Basics - die Ausbildung(en): Universitäre Ausbildung wichtig? Diplom-Psychologe oder Arzt? Oder kann er auch Heilpraktiker für Psychotherapie sein? Welche Rückführungstherapieausbildungen hat er? Wie umfassend war sie? Hat er andere Therapieausbildungen, oder lediglich die zum Rückführungstherapeuten?</p> <p>b. Was er schreibt oder sagt: Wie fachlich kompetent wirkt das auf Dich, was er veröffentlicht - auf seiner Website, in Büchern, in Videos und Audios etc.?</p> <p>c. Wie wichtig ist Dir seine Lebens- und Therapieerfahrung?</p> <p>d. Ist er auch Clearingtherapeut?</p> <p>e. Gibt es oder hast Du Empfehlungen eines Therapeuten? Gibt es welche auf der Website - oder besser: hast Du eine persönliche Empfehlung z.B. von einer Freundin, einem Freund bekommen?</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p>PRAXISORT Wie weit darf die Praxis von Dir entfernt sein?</p> <p>a. Hast Du da ein Limit wegen den Kosten, Fahrtkosten, Fahrtzeiten oder möglichen Hotelübernachtungen? Berücksichtige auch bei den Kosten für Fahrten</p>

	<p>und ggf. Unterkunft, und, dass es sich auch noch um Folgetermine handeln kann.</p> <p>b. Ist Dir wichtig, dass die Praxis barrierefrei ist oder verkehrstechnisch gut angebunden?</p> <p>c. Bist Du reisefähig? Wenn längere Anfahrtswege schwierig sind, kannst Du von jemandem gebracht und abgeholt werden?</p> <p>Mache natürlich nicht alles von der Nähe der Praxis abhängig.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>THERAPIEKOSTEN</p> <p>Welche Grenzen hat Dein Budget? Was bist Du gewillt, auszugeben?</p>
<input type="checkbox"/>	<p>ZEIT</p> <p>Welchen Zeitrahmen sollten die Sitzungen haben? Wann kannst Du - und sollte er dann Termine für Dich haben?</p> <p>a. Dauer der Therapie: Einzelsitzungen (wie lange?), ganze Wochen oder gar vier Wochen am Stück oder ZweiTagesTermine?</p> <p>b. Terminierung: Kannst Du an Werktagen? Bietet er das Wochenende an?</p>
<input type="checkbox"/>	<p>BESTIMMTE TECHNIKEN</p> <p>Soll er bestimmte spezielle Vorgehensweisen beherrschen, von denen Du begeistert bist, z.B. Hypnose, Atemtechniken als Einleitung, Arbeit mit Engeln etc...</p>
<input type="checkbox"/>	<p>SOLO- ODER UNIVERSALGENIE?</p> <p>Möchtest Du, dass sich der Therapeut auf die Rückführungstherapie konzentriert oder möchtest Du jemanden, der auch andere Methoden anwendet?</p>
<input type="checkbox"/>	<p>FALLS DU PSYCHOPHARMAKA EINNIMMST (übrigens sind auch Schmerz- und Schlafmittel Psychopharmaka!)</p> <p>ODER DU DROGEN-, MEDIKAMENTEN- oder ALKOHOLSÜCHTIG BIST ODER EINE PSYCHOSE HAST</p> <p>Arbeitet der Therapeut mit Dir, wenn Du Psychopharmaka einnimmst oder süchtig bist oder eine Psychose hast oder hattest?</p>
<input type="checkbox"/>	<p>INHALTLICHE SPEZIALISIERUNGEN</p> <p>Ist dir wichtig, dass der Therapeut therapeutische oder/und persönliche Erfahrung mit genau Deiner Problematik hat? Spezialisiert ist auf das, was Dich bedrückt?</p>



VORBEREITUNG FÜR DAS TELEFONAT:

Du hast jetzt nach der Anwendung Deiner Checkliste einen (oder mehrere) passende Therapeuten gefunden! Glückwunsch!

Hier kannst Du sie eintragen:

NAME	WEBSITE	ORT	TELEFONNUMMER	NOTIZEN

Jetzt auch mal mutig voran und rufe einfach mal den ersten Wunschkandidaten an! Dann erst bekommst Du den ersten persönlichen Eindruck von ihm.

FRAGEN VOR DEM TELEFONAT:

- Möchtest Du schon von Deinem Problem erzählen (Vorteil: Du bekommst eine erste Reaktion auf Dein Thema) oder lieber persönlich erst in einem Erstgespräch?
- Welche Informationen von den oben genannten Punkten (oder eigenen) fehlen Dir, die Du für Deine Entscheidung noch geklärt haben möchtest?

.....

.....

.....

.....

.....

- Hat er unterschiedliche Angebote? Therapiepakete?
Dann überlege Dir schon mal, was Für Dich passt, was genau Du in Anspruch nehmen möchtest.
- Wenn Du schon ernsthaft an einem Termin interessiert bist, schau schon mal in den Kalender, wann Du ihn möchtest oder was Deine Lieblingswochentage für eine Therapie sind.

WÄHREND UND NACH DEM TELEFONAT:

In dem Telefonat fokussiere Dich auf seine Stimme und seine Reaktionen auf Deine Fragen und ggf. Problematik: Ist seine Stimme sympathisch, geht er hier schon verständnisvoll auf Dich ein? Hier immer auf Dein Gefühl achten.

Und frage Dich währenddessen oder danach: Könntest Du Dich bei ihm aufgehoben fühlen, Dich öffnen? Hat er schon ein wenig Dein Vertrauen gewonnen, d.h. könntest Du Dich sicher bei ihm fühlen, auch Peinliches oder Schmerzhaftes erzählen?

Es gibt dann bei Restunsicherheiten immer noch die Möglichkeit, sie im Erstgespräch auszuräumen, nach dem Du Dich erst entscheiden musst! Also: Kein Druck!

Alles Liebe & viel Erfolg!
Euer Ulf Parczyk

Eine PraeSenZ-Checkliste zum Artikel

[„DIE ultimative Zehn-Fragen-Checkliste, mit der Du einen guten Rückführungstherapeuten findest“](#)

© Ulf Parczyk, Dipl.-Psych., praesenz-web.de