

Hallo,

schön, dass du dir diese Checkliste heruntergeladen hast.

Ich beglückwünsche dich deiner Idee, Heilpraktiker(in) für Psychotherapie werden zu wollen. Es ist wirklich ein ganz, ganz toller Beruf. Sehr spannend und abwechslungsreich und auch wundervoll mit anzusehen, wie Patienten sich oder ihr Verhalten ändern können, um einen, für sie optimierten Weg gehen zu können.

Du erkennst vielleicht schon an den einleitenden Worten: Der Beruf ist wahnsinnig verantwortungsvoll, aber dennoch ist die Ausbildung in Deutschland nicht rechtlich geregelt. Es gibt einige Voraussetzungen, um an der Überprüfung teilnehmen zu können, aber es gibt keine, wie du das Wissen erlangen musst, anders als bei den psychologischen Psychotherapeuten. Diese studieren zunächst Psychologie, spezialisieren sich im Masterstudium auf klinische Psychologie und schieben dann noch 3 Jahre Vollzeit Therapeutenausbildung hinterher, die um die 30000€ kostet. Am Ende von 8 Jahren Ausbildung können sie die Approbation erlangen und haben die Chance auf einen Kassenplatz.

Warum erzähle ich dir das?? Ich möchte dir die Augen für diesen Beruf öffnen. Ich habe wirklich viele Leute kennengelernt, die dachten, mit ein paar gelesenen Büchern, ein paar Wochenendworkshops und ein bisschen Fleiß, können bzw. sollten sie zur Prüfung antreten und auf Patienten „losgelassen“ werden. Ich finde diese Einstellung ganz schrecklich, denn die Patienten, die dich später besuchen, haben wirkliche Probleme. Manche davon sind sehr schwerwiegend und wenn man nicht umfassend ausgebildet ist, erkennt man dies vielleicht noch nicht einmal. Also, toll, dass du dir vorher Gedanken machst. Das zeigt, dass du verantwortungsvoll an diesen Beruf rangehst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausfüllen der Checkliste und hoffe, dich bald kennenlernen zu dürfen.

Deine **Mareike Dittmer**

Expertin für erfolgreiches Lernen und Prüfungsvorbereitung



Am besten, du gehst diese Checkliste Punkt für Punkt durch. Dann kannst du abschließend einschätzen, ob du noch einige Voraussetzungen schaffen musst oder direkt starten kannst.

Rechtliche Voraussetzungen

Bei den rechtlichen Voraussetzungen MÜSSEN ALLE erfüllt sein.

- Ich bin mindestens 25 Jahre alt.
- Ich habe mindestens einen Hauptschulabschluss.
- Ich habe keine Suchterkrankung.
- Ich habe keine psychische Erkrankung.
- Ich bin körperlich in der Lage den Beruf auszuüben.
- Mein Führungszeugnis hat keinen Eintrag.
- Mein polizeilich erfasster Wohnort ist in Deutschland.

Falls du hier alles mit besten Gewissens bestätigen kannst, dann:

- Ruf bei deinem Gesundheitsamt an und frage nach, wie lange dort die Wartezeit für das Ablegen der Überprüfung ist. Sollte diese mehr als ein Jahr sein, melde dich schon zur Prüfung an, auch wenn du noch nicht mit der Ausbildung begonnen hast. Du kannst den Termin notfalls verschieben.
- Besorge dir eine beglaubigte Kopie deines höchsten Schulabschlusses.
- Gehe zu einem Arzt deines Vertrauens und lass dir die gesundheitlichen Aspekte bestätigen.
- Geh zum Bürgeramt und lass dir ein Führungszeugnis ausstellen, welches man bei Behörden einreichen kann. (Achtung, das ist nicht open End gültig, daher empfiehlt es sich, dies erst zu beantragen, wenn die Prüfung naht.)

Persönliche Voraussetzungen

Bei den persönlichen Voraussetzungen solltest du selbst einschätzen, welche Priorität du deiner Antwort im Entscheidungsfindungsprozess geben möchtest.

Magst du es, anderen Menschen zu helfen?

Die Frage klingt so, als wenn man spontan „ja“ sagt. Durchdenke die Antwort aber genau, denn sie bedeutet:

- Ich bin empathisch und höre gerne zu.
- Ich kann mich mit Ratschlägen zurückhalten. (Ratschläge gehören NICHT in eine Therapiesitzung)
- Ich mag es, wenn Patienten mir den ganzen Tag von ihren Beschwerden erzählen?
- Ich mag es, wenn Patienten vielleicht während der Therapie gar nicht so aktiv mitmachen, wie ich es für sinnvoll erachten würde und kann du dann ruhig bleiben? Auch, wenn ich mich mit den Patienten vielleicht wochenlang im Kreis drehe, weil sie mir vielleicht nicht ganz die Wahrheit sagen.
- Ich mag es, von anderen Ärzten des Patienten um ein Konzil gebeten zu werden und meine fachliche Auskunft schriftlich zu formulieren?
- Ich mag es, mehrere Seiten psychopathologischen Befund für die privaten Versicherungen zu schreiben. Auch hier wird höchste fachliche Qualität, inklusive der Fachsprache erwartet.

Bist du mit dir im Reinen?

Dies ist unbedingt wichtig, damit du die psychische Belastung, die der Job/ die Schicksale der Patienten, mit sich bringen, für dich nicht zu groß werden. Außerdem ist es ein Gebot, dass der Therapeut dem Patienten gegenüber wertfrei ist und bleibt. Dies dürfte nur gelingen, wenn dich seine Themen nicht antriggern.

Es ist zu empfehlen diesbezüglich bei einem anderen Therapeuten ein paar Stunden zur Selbsterfahrung zu nehmen. Psychologische Psychologen nehmen 150h.

- Ich kann nach der Arbeit abschalten und gut zwischen Job-Privat unterscheiden.
- Ich habe keine psychischen Probleme, alten Themen, die mich bei der Arbeit mit Patienten beeinflussen könnten.
- Ich weiß, dass der Weg, den ich gegangen bin, nicht der Weg ist, den andere gehen wollen. Meine überstandene psychische Erkrankung ist wirklich überwunden.
- Meine Erlebnisse haben nichts mit dem Wunsch zu tun, therapeutisch tätig zu sein.

Tut mir leid, dass so deutlich zu sagen, aber du glaubt nicht, wie oft ich als Motivation folgendes höre: Ich hatte Depressionen und habe xyz gemacht und nun bin ich durch und möchte durch meine Erfahrungen anderen helfen. Vorsicht!!! Es geht nicht um dich und nicht um deine Erfahrungen bei einer Therapie. Kannst du das 100%ig akzeptieren? Falls nicht, gründe lieber eine Selbsthilfegruppe.

- Ich habe Ressourcen, die ich nutzen kann, um Psychohygiene zu betreiben.

Kannst du genug Zeit zum Lernen aufbringen?

- Ich habe mindestens 9 Monate lang mindestens 5-10h/ Woche zum intensiven Lernen aufbringen.

Damit ist gemeint, dass du dann auch wirklich konzentriert in deinem Arbeitszimmer/ bei deiner Ausbildung sitzt und nicht abgelenkt oder gestört wirst.

Bedenke, wie lange die psychologischen Psychologen für ihre Ausbildung benötigen. Es ist nicht mit ein paar Stunden getan. Mein Konzept ist so, dass du nach 9 Monaten jedes Thema 2x14 Tage bearbeitet hast und es dann abrufbar sein sollte.

- Ich habe Zeit, um mich auf eine Therapieausbildung zu kümmern.

Kannst du ausreichend Geld aufbringen, um die Prüfungsvorbereitung, die Prüfung und die Therapieausbildung zu finanzieren?

- Ich habe genug Geld, um eine Prüfungsvorbereitung, die Prüfung und die Therapieausbildung zu finanzieren.

Sind wir ehrlich: Mit ein paar hundert Euro ist es nicht getan. Erinnerung dich auch hier an die psychologischen Psychologen bzw. an deren Investment.

Du brauchst Geld für die Prüfung (ca. 500€), für die Prüfungsvorbereitung (ca. 2000-5000€), für die Therapieausbildung (da sind schnell 10 000€ weg, das summiert sich).

Bist du eine Person, die gerne als Selbstständige(r) arbeitet?

- Ich kann die Ruhe bewahren, wenn ich mal mehr, mal weniger Geld verdiene. Gerade in Krankheit und im Urlaub kommt kein Geld rein, die laufenden Kosten bleiben aber. Das ist mir bewusst und ich kann diese Zeiten abpuffern.
- Ich habe wirtschaftliches Talent.

Du brauchst nach dem Bestehen deiner Überprüfung eine Webseite, einen Flyer, eine Visitenkarte usw. Dies kannst du selber erstellen oder du musst auch hier wieder Geld investieren.

Du hast eine umfangreichere Steuererklärung als vorher, bevor du HPP warst.

Du musst dich um Marketing kümmern.

Du musst dich um die Einrichtung, Unterhaltung, Vermietung deiner Praxis kümmern.

Wie ist dein Mindset zum Thema „Geld“??

- Ich bin bereit in mich Geld (einige tausend Euro) zu investieren.

Falls du das hier nicht ankreuzt, stelle ich dir folgende Frage: Weshalb sollten andere Leute bereit sein, in dich Geld zu investieren?

- Ich habe bereits Geld (mehrere hundert Euro) für alternative Heilmethoden investiert.

Falls du das hier nicht angekreuzt hast, stelle ich dir folgende Fragen: Warum nicht? Bist du der Meinung, die Therapeuten sind nicht gut genug ausgebildet? Bist du der Meinung, alternative Heilmethoden bringen so oder so nichts? Bist du der Meinung, die Leistung ist ihr Geld nicht wert? Bist du der Meinung, dass die Linderung deiner Erkrankungen von der Krankenkasse, oder-versicherung bezahlt werden sollten? >>> Falls du hier eine der Fragen bejahen würdest, dann überlege dir noch einmal, ob die Ausbildung zum HPP die richtige Idee für dich ist bzw., was du machen kannst, damit deine Patienten gerne Geld in sich investieren und deinen Stundenlohn bezahlen.

- Ich habe ein gewinnbringendes Mindset zum Thema Geld.

Kannst du Leuten ins Gesicht sagen, dass deine Leitung xyz € kostet? Kostenlose Sitzungen, verbilligte Sitzungen etc. werden dich über lange Sicht in den Ruin stürzen. Hier gilt das Sprichwort: „Zeit ist Geld.“

Lernvoraussetzungen

Super 😊

Wenn du hier angekommen bist, hast du in den vorangegangenen Bereichen offensichtlich Vieles so angekreuzt, dass du zu der Entscheidung gekommen bist: „HPP zu werden ist genau jetzt eine gute Idee für mich.“

Im Bereich der Lernvoraussetzungen kannst du erkennen, welche Art von Lernangebot für dich passend erscheint und wie du besonders effektiv lernen kannst, um dir möglichst viel zu merken und bei der Überprüfung abzurufen.

- Ich habe einen Arbeitsplatz, wo ich sehr konzentriert lernen kann.

Falls nicht, richte dir einen ein, Am besten du findest einen Platz, wo du nur die Sachen vom HPP hast, liegen lassen kannst und beim Vorbeigehen immer wieder unbewusst wahrnehmen kannst. Ein Raum/ eine Wand, an der du deine Lernposter/ Postit's/ MindMaps o.Ä. hängen (lassen) kannst.

- Ich habe Vorkenntnisse aus dem medizinischen/ psychologischen Bereich/ soziale Arbeit.

Prima. Das erleichtert dir das Lernen ungemein, da du schon viele Triggerpunkte in deinem Gehirn hast und dir so vieles merken können wirst. Das sind super Voraussetzungen. Du bist genau der richtige/ die richtige Kandidat(in), um beim 3-Monats-PrüfungsCoaching mitzumachen. Du bereitest dich erst einmal alleine vor und drei Monate vor der Prüfung kommst du ins Coaching und ich pusche dich noch einmal so richtig, damit in der Prüfung auch nichts schief läuft. Kopiere diesen Link in deinen

Browser und melde dich gerne an: <https://www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de/lesson/heilpraktiker-psychotherapie-prufungskoaching-intensiv/>

- Ich habe eine Lernstrategie entwickelt, mit der ich wirklich effektiv lerne.

Prima, dann verwende auf jeden Fall diese. Ein altes Sprichwort sagt, dass man nicht ändern soll, was funktioniert.

Falls du diese Auswahl nicht angekreuzt hast, kannst du beim Webinar „Entspannt und effektives Lernen.“ Die aktuellen Termine dafür findest du in unserer Facebookgruppe.

Kopiere diesen Link in deinen Browser und melde dich gerne an:

<https://www.facebook.com/groups/364467813988301/>

- Ich lerne gerne alleine.

Dann bist du mit einem Onlinekurs sehr gut bedient. Hier kannst du zeit- und ortsunabhängig selbstständig lernen. Ein Onlinekurs, vielleicht auch nur meiner ;-) gibt dir einen roten Faden vor, an dem du dich langhangeln kannst, um dich nicht im kleinsten Detail zu verzetteln. Wenn du dich hier wiedererkennst und dich gerne vor dem Verzetteln und somit der Ineffektivität beim Lernen bewahren möchtest, dann kopiere diesen Link in deinen Browser und informiere dich über meinen Onlinekurs:

<https://www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de/lesson/preise/>

- Ich lerne gerne mit anderen gemeinsam.

Du kannst überlegen, ob du lieber Vorort in einem Seminar oder bei einem live Coaching teilnehmen möchtest. Beides hat Vorteile. Ein reiner Onlinekurs ohne Coaching ist dir nicht zu empfehlen.

Bei meinem PrüfungsCoaching „treffen“ wir uns in einer kleinen Gruppe von TeilnehmerInnen (maximal 10) 3x/ Woche live und sprechen intensiv miteinander zur Themen der schriftlichen und mündlichen Prüfung. Diese Coachingsitzungen werden aufgezeichnet und können von den TeilnehmerInnen jederzeit angesehen werden, sodass auch eine verpasste Sitzung nachgearbeitet werden kann ... wenn du möchtest.

Kopiere diesen Link in deinen Browser und melde dich gerne an:

<https://www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de/lesson/heilpraktiker-psychotherapie-prufungskoaching-intensiv/>

- Ich kann mir viel merken, wenn ich etwas lese.

Ein Onlinekurs oder sogar „nur“ die passende Auswahl von Büchern ist für dich vielleicht wirklich ausreichend, um dich auf die Überprüfung vorzubereiten. Vielleicht ist es eine Idee, wenn du dir Inhalte vorliest und auf dem Handy abspeicherst. Dann kannst du diese später (oder abends im Bett) noch einmal hören. Das wirkt Wunder ☺

Dennoch ein Tipp: Der Beruf des HPP's ist ein „Sprechberuf“, was so viel bedeutet, dass man fachlich korrekt, aber adressatengerecht mit Kollegen, Versicherungen, Patienten sprechen muss und daher ist der Austausch schon während der Ausbildung aus meiner Sicht sehr zu empfehlen.

- Ich kann mir viel merken, wenn ich etwas schreibe.

Schreibe, schreibe, schreibe, was das Zeug hält. Erstelle dir Übersichten, schreibe Texte ab, erstelle dir Lernposter und hänge sie dir irgendwo hin.

Meist ist es so, dass der handschriftliche Text noch besser im Gehirn hängen bleibt, als der digitale ... Probiere es mal aus, ob du Unterschiede feststellen kannst.

Übrigens: Mein Onlinekurs enthält einige Übungen, wo du viel Schreiben musst. Kopiere dir diesen Link in deinen Browser und schreibe dich zu einem kostenlosen Testmonat ein: <https://www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de/membership/icd-10-f1-testmonat/>

- Ich kann mir viel merken, wenn ich etwas höre.

Am besten du liest dir Inhalte laut vor. Diktieren sie dir auf dein Handy und höre sie immer wieder ab. Suche nach Hörbüchern.

Mein Tipp für dich. Schau dir meinen Blog an. Hier veröffentliche ich Blogartikel und Podcast-Folgen zu vielen verschiedenen Themen rund um den HPP. Kopiere dir diesen

Link in deinen Browser und suche dir aus, was dir nützlich ist:

<https://www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de/blog/>

- Ich kann mir viel merken, wenn ich etwas tue.

Für dich ist es ganz wichtig dass du den Inhalt strukturierst, damit „bastelst“. Erstelle dir Lernkarten, Lernwürfel, vielleicht sogar einen Onlinequiz. „Arbeite“ mit dem Lernstoff.

- Ich kann mir viel merken, wenn ich mit anderen darüber spreche.

Du kannst überlegen, ob du lieber Vorort in einem Seminar oder bei einem live Coaching teilnehmen möchtest. Beides hat Vorteile. Ein reiner Onlinekurs ohne Coaching ist dir nicht zu empfehlen.

Bei meinem PrüfungsCoaching „treffen“ wir uns in einer kleinen Gruppe von TeilnehmerInnen (maximal 10) 3x/ Woche live und sprechen intensiv miteinander zur Themen der schriftlichen und mündlichen Prüfung. Diese Coachingsitzungen werden aufgezeichnet und können von den TeilnehmerInnen jederzeit angesehen werden, sodass auch eine verpasste Sitzung nachgearbeitet werden kann ... wenn du möchtest.

Kopiere diesen Link in deinen Browser und melde dich gerne an:

<https://www.heilpraktiker-psychotherapie-werden.de/lesson/heilpraktiker-psychotherapie-prufungscoaching-intensiv/>

So, ich hoffe, du hast ein paar Einblicke bekommen, in welche Richtungen deine Überlegungen gehen könnten und kannst eine weise Entscheidung treffen. Sobald du dich für eine Ausbildung entscheiden hast, freue ich mich für dich natürlich, aber bedenke, dann hast du ein Ziel, eine Prüfung vor dir. Dieser Aspekt kann für viele erdrückend wirken. Aus diesem Grund ist es sooooo wichtig, dass du dir genau überlegst, wann der richtige Zeitpunkt ist, um erfolgreich zu starten, um dann die Pflicht vor der Kür auch zügig zu erledigen.

Viel Spaß und Freude wünscht dir Mareike.