

## Brief an Anrufer

Liebe ... ,

mit diesem Brief möchte ich Ihnen einige Vorinformationen zu unserem Gespräch am .... geben.

### **Was Sie von mir erwarten können und wie ich über Beratung und Psychotherapie denke**

Am Anfang kenne ich Sie nicht. Ich kenne nicht die Situation, in der Sie leben und arbeiten, ich kenne nicht Ihre Familienangehörigen und Lebenspartner, nicht Ihren Erfahrungshintergrund, nicht Ihre Ihnen wichtigen Werte und nicht Ihre Ziele. Sie werden darin immer der Experte sein und bleiben. Ich habe allerdings gelernt, sehr schnell die Welt mit den Augen eines anderen zu sehen, mich in unterschiedlichste Probleme einzufühlen und sie zu verstehen. Darüber hinaus bin ich darin geschult zu berücksichtigen, wie Lebenspartner, Verwandte und Freunde mit den Problemen meiner Klienten umgehen. Zu Beginn bin ich vor allem ein **Frageexperte**. Ich habe gelernt Menschen mit Problemen so zu fragen, dass wir beide klüger werden.

Psychotherapie ist für mich sehr viel ein **Finden, Weiterentwickeln und Ausbauen geheimer Stärken**. Ich habe einen scharfen Blick und ein gutes Gefühl für Stärken, die Sie an sich möglicherweise noch nicht wahrgenommen und deren Potentiale Sie noch nicht voll ausgeschöpft haben. Ich bin **Experte für die Freisetzung Ihrer unbewussten Möglichkeiten und Ressourcen**. Faszinierend finde ich die früher oder später deutlich werdenden Fähigkeiten meiner Klienten, zunächst unlösbar Erscheinendes doch irgendwie hinzukriegen und das Unmögliche möglich zu machen.

Ich bin außerdem ein **Experte für neue Perspektiven**. Ich bekomme häufig die Rückmeldung: „Ja so habe ich das noch gar nicht gesehen.... Das ist ja völlig neu für mich.“ Und ich bin Experte darin, mit Ihnen so zu sprechen, dass Sie neue Möglichkeiten und Wege entdecken, die Ihnen bisher nicht zugänglich waren.

Wenn Sie **Hypnose** wünschen oder ich Ihnen Hypnose als effektivsten Weg vorschlagen sollte, werde ich Sie über die von mir praktizierte, moderne und wissenschaftlich fundierte Hypnosetherapie nach Milton H. Erickson informieren.

Nicht zuletzt freue ich mich immer über **Humor**. Ich halte Humor für eine der großartigsten Möglichkeiten mit schwierigen Situationen umzugehen.

Beratungs- und Therapiegespräche dauern bei mir ungefähr **60 Minuten**. Für ein erstes Gespräch habe ich gern 90 Minuten Zeit. Sollten wir nur 60 Minuten benötigen, so berechne ich auch nur 60 Minuten.

Im **ersten Gespräch** sind mir zusätzlich zu dem, was ich Ihrer Meinung nach wissen muss, vor allem Ihre Antworten auf die folgenden **Fragen** wichtig:

- 1. Was muss ich Ihrer Meinung nach wissen, damit ich bzgl. Ihres Themas und Anliegens „auf Stand“ bin, das für Sie Wichtige weiß und dadurch ein guter Unterstützer für Ihre Ziele sein kann?**
- 2. Was wollen Sie erreichen? Welches sind Ihre Ziele für unsere gemeinsame Arbeit?**

Ich möchte Ihre Lebenssituation kennen lernen und mir vor allem ein genaues Bild von Ihren Zielen für unsere gemeinsame Arbeit machen können. Ich werde Sie also sehr ausführlich und detailliert danach fragen: „Wenn das Problem oder die Probleme zu Ihrer Zufriedenheit gebessert oder gelöst sind, wenn Sie also am Ende unserer Arbeit sagen würden: 'Danke Herr Prior, ich bin jetzt genau da, wo ich hin wollte.' Wo Sind Sie dann? Wie

sind Sie dann? Wie sind dann Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen? Ihre Arbeit, Ihre Freizeit?“

Ihre Ziele interessieren mich sehr genau. Am liebsten möchte ich mir davon vor meinem inneren Auge einen kleinen Videofilm machen können. Dann bin ich mir sicher, dass wir an einem Strang in die gleiche Richtung ziehen können. Meine Erfahrung ist außerdem, dass gerade bei Beratung und Psychotherapie die genaue Kenntnis der Ziele oft schon die halbe Miete ist. Gerne können Sie mir Ihre Gedanken dazu auch in schriftlicher Form zu unserem ersten Gespräch mitbringen.

### **3. Was haben Sie schon alles getan, um Ihr Ziel zu erreichen und/oder das Problem zu lösen? Und mit welchem Erfolg?**

Dies interessiert mich, weil ich aus Ihren Antworten erkennen kann, was Sie an Erfahrungen gesammelt haben, wie Sie das Problem vielleicht schon bessern konnten. Dann interessiert mich, was wir herausfinden können über Ihre bewussten oder unbewussten Möglichkeiten, noch weitere Besserungen zu erzielen. Vielleicht haben sie auch etwas getan, um eine Besserung zu erzielen und es ist eher eine Verschlechterung dabei heraus gekommen. Auch dafür interessiere ich mich, weil ich mit Ihnen solche „Verschlimmbesserungen“ künftig meiden können will.

### **4. Welche positiven Veränderungen hat es möglicherweise bis zu unserem ersten Gespräch gegeben?**

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass Sie sich mit Schmerzen beim Zahnarzt anmelden und dann beim Zahnarzt keine oder kaum mehr Schmerzen haben. Die wissenschaftliche Forschung hat dies auch für psychologische Beratung und Psychotherapie untersucht und festgestellt: Über 70 Prozent aller derjenigen, die einen Beratungs- oder Therapietermin ausgemacht haben, gaben beim ersten Termin an, dass das Problem sich jetzt etwas anders und zwar gebessert darstellt. Und diese Besserung war unabhängig von der Schwere und Massivität des Ausgangsproblems! Noch rätseln die Forscher, wie sich diese Verbesserungen erklären lassen. Vermutlich spielt eine Rolle, dass man nach dem telefonischen Festsetzen des ersten Termins sich besonders Gedanken darüber macht, wie der Therapeut es mit einem zusammen schaffen wird, eine Besserung zu erzielen und das Problem zu lösen. Und dadurch entstehen neue Gedanken, Erkenntnisse oder neue Verhaltensweisen, die zu Besserungen führen. Ich möchte Sie bitten, darauf zu achten, welche positiven Veränderungen Ihnen evtl. bis zu unserem ersten Termin auffallen. Sie können wichtige Samenkörner sein, aus denen weitere Besserungen erwachsen.

## **Video**

In unserer ersten Sitzung werde ich Sie fragen, ob Sie damit einverstanden sind, dass ich von unserem Gespräch ein Videoprotokoll mache. Dies hat den Vorteil, dass ich Ihnen die Aufzeichnung unseres Gesprächs auf einen USB-Stick überspielen kann und Sie sich dann unser Gespräch noch einmal anschauen könnten. Ich zeige unser Protokoll niemandem. Die gesetzliche Schweigepflicht, der ich unterliege, nehme ich sehr ernst. So erfährt von mir niemand ohne Ihr Einverständnis irgend etwas aus unseren Gesprächen, auch nicht, dass Sie bei mir waren.

## **Wie teuer ist eine Sitzung?**

Eine 60-minütige Sitzung kostet bei mir ,-- Euro. Dieses Honorar gilt auch für die meist wichtigste und grundlegende erste Sitzung. Auf Wunsch (z. B. bei weiter Anreise) kann man auch 90-minütige Sitzungen für ,-- Euro vereinbaren. Am liebsten ist es mir, wenn Sie bar bezahlen. Selbstverständlich erhalten Sie gerne eine Quittung.

### **Was übernimmt die Krankenkasse?**

Da ich nicht in das kassenärztliche Versorgungssystem eingebunden bin, werden die Kosten in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse nicht erstattet. Je nach Vertrag kann es sein, dass private Krankenversicherungen Ihnen die Kosten für eine Therapie bei mir erstatten. Dazu ist es aber erforderlich, dass ein ausführlicher Antrag gestellt und begründet und ärztlicherseits eine seelische Krankheit bei Ihnen diagnostiziert und deswegen eine Psychotherapie empfohlen wird. Bedenken Sie bitte auch, dass es beim Abschluss von Arbeitsunfähigkeits-, Lebens- und privaten Krankenversicherungen erhebliche Risikozuschläge geben kann, wenn Sie angeben müssen, dass Sie einmal eine Psychotherapie gemacht haben. Da ich unter Schweigepflicht stehe, erfährt von mir niemand ohne Ihr Einverständnis, dass Sie zu mir kommen oder gekommen sind.

### **Wie lange dauert eine Therapie? In welchem Abstand finden die Sitzungen statt?**

Mein Ziel ist es, alles dazu zu tun, dass Sie Ihr Ziel so schnell und mit so wenigen Sitzungen wie möglich erreichen. Gerne mache ich mit Ihnen einen einmaligen Termin aus. Grundlegende Veränderungsprozesse können sich aber manchmal auch über Jahre hinziehen. Wenn man dabei Förderung, Unterstützung und Begleitung haben will, so sind nicht unbedingt wöchentliche Terminabstände nötig. In meiner Praxis haben sich Abstände von 2 – 12 Wochen zwischen den Terminen am besten bewährt. Ich gehe sehr weitgehend auf Ihre Bedürfnisse bzgl. Terminen ein und lasse mir von Ihnen bei jeder Sitzung neu vorgeben, in welchem Abstand wir den nächsten Termin machen sollten. Bewährt hat sich auch, zu Beginn eine Anzahl von Sitzungen festzulegen, in der man das Problem so weit gelöst hat, dass man wieder alleine damit klarkommen kann und will. Eine solche Vorgabe führt zu einer noch größeren Konzentration auf das Wesentliche. Und man hat immer die Freiheit, mehr oder weniger Sitzungen zu machen als ursprünglich geplant.

### **Zum Schluss möchte ich Ihnen noch einige Informationen über mich geben:**

Ich bin 1954 geboren, in Heilbronn am Neckar aufgewachsen und habe in Hamburg Psychologie und Germanistik studiert. Nach dem Abschluss des Psychologiestudiums habe ich zunächst 6 Jahre lang in Hamburg in einem Psychiatrischen Krankenhaus gearbeitet. Danach eröffnete ich eine psychotherapeutische Praxis und gründete zusammen mit meinem Kollegen Ortwin Meiss das Milton H. Erickson Institut Hamburg. Als Ausbilder lehre ich in Seminaren oder auf Kongressen an den Wochenenden, was ich in der Woche in meiner Praxis praktiziere. Parallel dazu arbeite ich an wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu Weiterentwicklungen effektiver Beratungsformen, moderner Kurzzeittherapie und Hypnose. Mit meinem Verlag Therapie-Film produziere und veröffentliche ich Seminar-dokumentationen zum State of the Art moderner Psychotherapie, Erickson'scher Hypnotherapie, Traumatherapie und lösungsorientierter Beratung. Mein Praxisraum ist 85 m<sup>2</sup> groß, damit hier an Wochenenden Ausbildungsseminare der Regionalstelle Frankfurt-Gießen der Milton Erickson Gesellschaft Frankfurt stattfinden können. Seit 1995 lebe ich im Rhein-Main-Gebiet und bin Vater eines erwachsenen Sohnes. In meiner Freizeit mache ich gerne Ausflüge mit dem Mountain-Bike und gehe in Konzerte (Klassik und Jazz) oder in die Oper.

Ich freue mich auf unser Gespräch am ... um ...  
und grüße Sie bis dahin sehr herzlich

Ihr Manfred Prior

PS: Sie können mich durch einen Anruf übrigens nie stören, da ich während Beratungs- und Therapiegesprächen immer den für mich unhörbaren Anrufbeantworter eingeschaltet habe.