DR. MED. MICHAEL SASSENBERG

Ärztlicher Psychotherapeut · Privatpraxis in Lemgo

Medica Gesundheitszentrum · Lagesche Straße 9–13 · 32657 Lemgo
Telefon: 0160 97521110

KOSTENLOSER PATIENTENRATGEBER · NOVEMBER 2026

THERAPIE-KOMPASS

Welche Psychotherapie passt zu mir?

Ein persönlicher Wegweiser mit zehn Fragen und vier Therapieverfahren.

Ein persönliches Wort vorweg

Liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht denken Sie schon länger darüber nach, eine Psychotherapie zu beginnen. Sie fühlen sich erschöpft, haben Ängste oder geraten immer wieder in ähnliche Konflikte. Sie möchten Hilfe suchen – doch welches Verfahren passt zu Ihnen?

Dieser Ratgeber soll Ihnen die Entscheidung erleichtern. Zunächst beantworten Sie zehn Fragen zu Ihren Erwartungen. Danach können Sie gezielt über die Verfahren lesen, die Sie besonders ansprechen. Eine fachliche Empfehlung ersetzt dieser Kompass nicht.

Machen Sie zuerst Ihren persönlichen Therapie-Kompass

Auf den nächsten beiden Seiten lade ich Sie ein, bei einem kurzen Orientierungstest mitzumachen. Lesen Sie die zehn Fragen in Ruhe durch und kreuzen Sie jeweils eine von vier Antworten an – am besten ganz spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Anschließend zählen Sie, welche Zahl Sie am häufigsten gewählt haben. Die Auswertung auf Seite 4 führt Sie direkt zu dem Therapieverfahren, über das Sie zuerst mehr erfahren können. So bekommen Sie eine erste Orientierung, bevor Sie sich mit allen vier Verfahren näher beschäftigen.

Wichtig: Das ist kein diagnostischer oder wissenschaftlich validierter Test. Er zeigt lediglich, welche therapeutische Arbeitsweise Sie persönlich anspricht. Welche Behandlung medizinisch geeignet ist, klären Sie mit einer qualifizierten Fachperson.

MEINE EMPFEHLUNG AUS DER PRAXIS

Psychotherapieplätze sind vielerorts knapp. Kontaktieren Sie möglichst früh mehrere qualifizierte Praxen in Ihrer Umgebung und fragen Sie nach freien Terminen oder Wartelisten. Warten Sie damit nicht, bis Sie sich für ein Verfahren entschieden haben. Gesetzlich Versicherte können zusätzlich die Terminservicestelle 116117 nutzen.

Ihr persönlicher Therapie-Kompass

Lesen Sie jede Frage und kreuzen Sie genau eine Antwort an. Wählen Sie spontan die Aussage, die Ihre Erwartungen am besten trifft.

01 Was wünsche ich mir am meisten?

- ☐ 1 Meine Gefühle und wiederkehrenden Reaktionen besser verstehen.
- ☐ 2 Konkrete Möglichkeiten kennenlernen, meine Beschwerden zu bewältigen.
- ☐ 3 Mich intensiv mit meiner Lebensgeschichte beschäftigen.
- ☐ 4 Verstehen, wie meine Beziehungen meine Schwierigkeiten beeinflussen.

02 Was beschäftigt mich besonders?

- ☐ 1 Innere Konflikte, die ich selbst nicht richtig verstehe.
- ☐ 2 Belastende Gedanken, Ängste oder Gewohnheiten im Alltag.
- ☐ 3 Schwierigkeiten, die sich schon lange durch mein Leben ziehen.
- ☐ 4 Konflikte und Erwartungen in Familie oder Partnerschaft.

03 Wie möchte ich in der Therapie arbeiten?

- ☐ 1 Über Gefühle und ihre Zusammenhänge sprechen.
- ☐ 2 Neue Strategien entwickeln und ausprobieren.
- ☐ 3 Erinnerungen und tief verwurzelte Muster intensiv erforschen.
- ☐ 4 Unterschiedliche Sichtweisen auf Beziehungen kennenlernen.

04 Was würde mir bei einem wiederkehrenden Problem helfen?

- ☐ 1 Den dahinterliegenden inneren Konflikt zu verstehen.
- ☐ 2 Zu lernen, künftig anders zu reagieren.
- ☐ 3 Die Verbindung zu meiner persönlichen Entwicklung zu erkunden.
- ☐ 4 Wechselwirkungen zwischen mir und anderen zu erkennen.

05 Welcher Satz spricht mich an?

- ☐ 1 Ich möchte mich selbst besser verstehen.
- ☐ 2 Ich möchte im Alltag etwas verändern.
- ☐ 3 Ich möchte herausfinden, was mich tief im Inneren prägt.
- ☐ 4 Ich möchte meine Beziehungen anders gestalten.

Noch fünf Fragen

Auch hier gilt: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

06 Welche Bedeutung hat meine Vergangenheit?

- ☐ 1 Ich möchte verstehen, wie sie meine heutigen Gefühle beeinflusst.
- ☐ 2 Im Vordergrund steht für mich, wie ich heute besser zurechtkomme.
- ☐ 3 Ich möchte meine Lebensgeschichte umfassend betrachten.
- ☐ 4 Mich interessieren Beziehungsmuster über Generationen hinweg.

07 Was belastet mich in schwierigen Situationen?

- ☐ 1 Gefühle, die ich nicht gut einordnen oder ausdrücken kann.
- ☐ 2 Gedanken und Reaktionen, die mich im Alltag einschränken.
- ☐ 3 Tief sitzende Widersprüche, die mich schon lange begleiten.
- ☐ 4 Erwartungen und Konflikte mit anderen Menschen.

08 Was erwarte ich von meinem Therapeuten?

- ☐ 1 Gemeinsam meine Gefühle und inneren Konflikte zu verstehen.
- ☐ 2 Konkrete Ziele zu vereinbaren und an Veränderungen zu arbeiten.
- ☐ 3 Viel Raum, meine innere Erlebniswelt zu erkunden.
- ☐ 4 Neue Blickwinkel auf meine Beziehungen zu eröffnen.

09 Was wäre für mich ein Fortschritt?

- ☐ 1 Meine wiederkehrenden Reaktionen besser zu verstehen.
- ☐ 2 Schwierige Alltagssituationen besser zu bewältigen.
- ☐ 3 Tief verwurzelte Muster meiner Persönlichkeit zu erkennen.
- ☐ 4 Beziehungen und Konflikte anders zu gestalten.

10 Welcher Wunsch beschreibt mich am besten?

- ☐ 1 Verstehen, was mich innerlich bewegt.
- ☐ 2 Lernen, mit meinen Problemen anders umzugehen.
- ☐ 3 Mich selbst auf einer tieferen Ebene kennenlernen.
- ☐ 4 Neue Wege im Umgang mit anderen Menschen finden.

Ihre persönliche Auswertung

Zählen Sie, wie oft Sie die Zahlen 1, 2, 3 und 4 angekreuzt haben. Insgesamt müssen es zehn Antworten sein.

Antwort	Verfahren	Anzahl
1	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	____
2	Verhaltenstherapie	____
3	Analytische Psychotherapie	____
4	Systemische Therapie	____
	Gesamt	10

Ihr persönlicher Leseweg

Am häufigsten 1: Lesen Sie zuerst Seite 6 – Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Am häufigsten 2: Lesen Sie zuerst Seite 7 – Verhaltenstherapie.

Am häufigsten 3: Lesen Sie zuerst Seite 8 – Analytische Psychotherapie.

Am häufigsten 4: Lesen Sie zuerst Seite 9 – Systemische Therapie.

Gleichstand: Lesen Sie zunächst beide Beschreibungen.

WICHTIG ZU WISSEN
Dieser Fragebogen ist eine selbst entwickelte, nicht wissenschaftlich validierte Orientierungshilfe. Er zeigt persönliche Interessen und Erwartungen, nicht das medizinisch geeignete Verfahren. Er kann weder eine Diagnose stellen noch die Wirksamkeit einer Behandlung für Sie vorhersagen. Lesen Sie nach Möglichkeit alle vier Beschreibungen und besprechen Sie die Auswahl mit einer qualifizierten Fachperson.

Vor der Entscheidung

Die vier Verfahren sind keine starren Schubladen.

In Deutschland sind vier psychotherapeutische Verfahren als Richtlinienpsychotherapie anerkannt. Sie unterscheiden sich in ihren Erklärungsmodellen und Arbeitsweisen, überschneiden sich aber auch. Eine Depression oder Angststörung lässt sich nicht automatisch nur einem einzigen Verfahren zuordnen.

Entscheidend sind Ihre Beschwerden, Ihre Lebenssituation, Ihre Behandlungsziele, die fachliche Indikation und eine tragfähige therapeutische Beziehung.

Wie lange dauert Psychotherapie?

Eine ambulante Einzeltherapieeinheit in der gesetzlichen Krankenversicherung dauert in der Regel 50 Minuten. Vor Beginn einer Richtlinienpsychotherapie finden üblicherweise zwei bis vier probatorische Sitzungen statt. Die Kurzzeittherapie umfasst bis zu 24 Einheiten in zwei Abschnitten. Langzeittherapien haben je nach Verfahren unterschiedliche Kontingente.

Die auf den folgenden Seiten genannten Stunden sind mögliche Kontingente und Obergrenzen, keine Mindestdauer oder Empfehlung für jeden einzelnen Menschen.

Die therapeutische Beziehung

Nicht nur die Methode zählt. Sie sollten sich ernst genommen fühlen und gemeinsam mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten Ziele und Vorgehen besprechen können.

FRAGEN FÜR DAS ERSTGESPRÄCH

- Fühle ich mich verstanden und respektiert?
- Wird mir die Arbeitsweise verständlich erklärt?
- Können wir über meine Ziele sprechen?
- Kann ich mir vorstellen, auch Schwieriges anzusprechen?

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Verstehen, was uns innerlich bewegt

Vielleicht möchten Sie etwas verändern, geraten aber trotzdem immer wieder in ähnliche Situationen. Hinter solchen Schwierigkeiten können innere Konflikte und vertraute Beziehungsmuster stehen, die uns nicht vollständig bewusst sind.

Der Ansatz: Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie untersucht, wie Erfahrungen, Gefühle und Beziehungen das gegenwärtige Erleben beeinflussen. Sie konzentriert sich meist auf aktuelle Beschwerden und ausgewählte Konfliktschwerpunkte.

Die Arbeitsweise: Im Gespräch geht es um heutige Belastungen, Gefühle, Beziehungen und wichtige biografische Erfahrungen. Ziel ist, Zusammenhänge zu verstehen und neue Möglichkeiten des Erlebens und Handelns zu entwickeln.

Typische Einsatzgebiete: Unter anderem Depressionen, Angststörungen, Anpassungsstörungen, bestimmte psychosomatische Beschwerden und wiederkehrende Beziehungsschwierigkeiten.

Für wen interessant? Für Menschen, die ihre heutigen Beschwerden und Reaktionen im Zusammenhang mit inneren Konflikten und ihrer Lebensgeschichte besser verstehen möchten.

Behandlungsumfang in der gesetzlichen Krankenversicherung

- Kurzzeittherapie: bis zu 24 Einheiten
- Langzeittherapie: zunächst bis zu 60 Einheiten
- Mögliche Obergrenze: bis zu 100 Einheiten

Die tatsächliche Dauer richtet sich nach der individuellen Indikation. Die genannten Zahlen sind keine Mindestdauer.

Verhaltenstherapie

Neue Wege im Denken und Handeln entwickeln

Manchmal werden Schwierigkeiten dadurch aufrechterhalten, dass wir Situationen vermeiden oder immer wieder ähnlich reagieren. Die kurzfristige Erleichterung kann langfristig dazu beitragen, dass eine Angst bestehen bleibt.

Der Ansatz: Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen einander. Belastende Muster lassen sich erkennen und durch neue Erfahrungen und Strategien verändern.

Die Arbeitsweise: Therapeut und Patient vereinbaren Ziele und erarbeiten konkrete Schritte. Dazu können Gespräche, Übungen, Beobachtungsaufgaben oder das schrittweise Bewältigen vermiedener Situationen gehören. Auch Biografie und Gefühle werden berücksichtigt.

Typische Einsatzgebiete: Unter anderem Angst- und Panikstörungen, Depressionen, Zwangsstörungen und bestimmte Traumafolgestörungen.

Für wen interessant? Für Menschen, die konkrete Veränderungen im Alltag anstreben und neue Bewältigungsstrategien praktisch erproben möchten.

Behandlungsumfang in der gesetzlichen Krankenversicherung

- Kurzzeittherapie: bis zu 24 Einheiten
- Langzeittherapie: zunächst bis zu 60 Einheiten
- Mögliche Obergrenze: bis zu 80 Einheiten

Die tatsächliche Dauer richtet sich nach der individuellen Indikation. Die genannten Zahlen sind keine Mindestdauer.

Analytische Psychotherapie

Tief verwurzelte Muster verstehen

Manche Schwierigkeiten begleiten uns über viele Jahre. Wiederkehrende Enttäuschungen, widersprüchliche Gefühle oder lang anhaltende Selbstwertprobleme können mit frühen Erfahrungen und unbewussten Konflikten zusammenhängen.

Der Ansatz: Die analytische Psychotherapie untersucht solche Muster besonders intensiv. Auch das Erleben innerhalb der therapeutischen Beziehung kann dabei bedeutsam sein.

Die Arbeitsweise: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und spontane Einfälle erhalten viel Raum. Die Behandlung ist häufig längerfristig und kann mehrmals pro Woche stattfinden. Sie kann im Sitzen oder in bestimmten Settings auf der Couch erfolgen.

Typische Einsatzgebiete: Unter anderem länger bestehende depressive Beschwerden, Ängste, Selbstwertprobleme und ausgeprägte Beziehungsschwierigkeiten bei entsprechender Indikation.

Für wen interessant? Für Menschen, die sich intensiv mit ihrer inneren Erlebniswelt beschäftigen möchten und bei denen diese Behandlungsform fachlich angezeigt ist.

Behandlungsumfang in der gesetzlichen Krankenversicherung

- Kurzzeittherapie: bis zu 24 Einheiten
- Langzeittherapie: zunächst bis zu 160 Einheiten
- Mögliche Obergrenze: bis zu 300 Einheiten

Die tatsächliche Dauer richtet sich nach der individuellen Indikation. Die genannten Zahlen sind keine Mindestdauer.

Systemische Therapie

Beziehungen verstehen, Perspektiven verändern

Wir leben in Beziehungen. Was wir tun, beeinflusst andere – und wird von ihnen beeinflusst. In manchen Situationen halten sich belastende Muster gegenseitig aufrecht.

Der Ansatz: Die systemische Therapie betrachtet Beschwerden im Zusammenhang mit Beziehungen, Rollen, Erwartungen und sozialen Lebensbedingungen.

Die Arbeitsweise: Mit Fragen, Perspektivwechseln und anderen Methoden werden festgefahrene Muster sichtbar gemacht. Systemische Psychotherapie kann als Einzeltherapie stattfinden; unter bestimmten Voraussetzungen können Bezugspersonen einbezogen werden.

Typische Einsatzgebiete: Unter anderem Depressionen, Angststörungen, Anpassungsstörungen und andere psychische Erkrankungen, bei denen soziale Wechselwirkungen relevant sind.

Für wen interessant? Für Menschen, die ihre Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Familie, Partnerschaft oder anderen Beziehungen besser verstehen möchten.

Behandlungsumfang in der gesetzlichen Krankenversicherung

- Kurzzeittherapie: bis zu 24 Einheiten
- Langzeittherapie: zunächst bis zu 36 Einheiten
- Mögliche Obergrenze: bis zu 48 Einheiten

Die tatsächliche Dauer richtet sich nach der individuellen Indikation. Die genannten Zahlen sind keine Mindestdauer.

Die vier Verfahren im Vergleich

Typische Schwerpunkte – bewusst vereinfacht.

Verfahren	Besonderer Schwerpunkt	Max. Einheiten*
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	Aktuelle Beschwerden und innere Konflikte verstehen	100
Verhaltenstherapie	Belastende Denk- und Verhaltensmuster verändern	80
Analytische Psychotherapie	Tief verwurzelte unbewusste Muster bearbeiten	300
Systemische Therapie	Wechselwirkungen in Beziehungen erkennen	48

* Mögliche Obergrenzen der Langzeittherapie bei Erwachsenen in ambulanter Einzeltherapie im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung. Nicht alle Behandlungen benötigen den maximalen Umfang.

Was alle vier verbindet

Alle vier Verfahren können bei verschiedenen psychischen Erkrankungen sinnvoll sein. Die Entscheidung hängt nicht allein von Ihren Antworten im Therapie-Kompass ab, sondern von einer individuellen diagnostischen und therapeutischen Einschätzung.

MERKSATZ
Die beste Orientierung entsteht aus drei Dingen: Ihren persönlichen Erwartungen, einer fachlichen Einschätzung und einer vertrauensvollen therapeutischen Zusammenarbeit.

Wie finde ich einen Therapieplatz?

Fünf praktische Schritte für Ihre Suche.

1 Frühzeitig beginnen

Warten Sie nicht, bis Ihre Beschwerden stärker werden. Sie können mit der Suche beginnen, auch wenn Sie sich noch nicht für ein Verfahren entschieden haben.

2 Mehrere Praxen kontaktieren

Fragen Sie nach freien Kapazitäten, Sprechstunden und Wartelisten, sofern diese angeboten werden.

3 Terminservicestelle nutzen

Gesetzlich Versicherte können unter 116117 oder www.116117.de Unterstützung bei der Vermittlung einer psychotherapeutischen Sprechstunde erhalten.

4 Kontakte dokumentieren

Notieren Sie, welche Praxis Sie wann kontaktiert haben und welche Rückmeldung Sie erhalten haben.

5 Fragen im Erstgespräch stellen

Lassen Sie sich Arbeitsweise, Behandlungsziele und die nächsten Schritte erklären.

Meine Kontaktübersicht

Praxis / Name	Datum	Rückmeldung
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bei einer akuten psychischen Krise sollten Sie nicht ausschließlich auf einen regulären Therapieplatz warten. Suchen Sie zeitnah medizinische Hilfe. Bei unmittelbarer Gefahr wählen Sie 112.

Der erste Schritt ist oft der wichtigste

Vielleicht wissen Sie nach diesem Ratgeber etwas genauer, welcher therapeutische Ansatz Sie anspricht. Vielleicht finden Sie auch mehrere Verfahren interessant. Beides ist völlig in Ordnung.

Psychotherapie lässt sich nicht auf vier Schubladen reduzieren. Menschen unterscheiden sich, und seelische Beschwerden haben selten nur eine einzige Ursache.

„Sie müssen nicht bereits wissen, welche Therapie die richtige ist. Es genügt, bereit zu sein, gemeinsam danach zu suchen.“

Über den Autor

Dr. med. Michael Sassenberg ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und ärztlicher Psychotherapeut. In seiner Privatpraxis in Lemgo bietet er tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler an.

www.michaelsassenberg.de

Medizinischer Hinweis

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und persönlichen Orientierung. Er ersetzt keine individuelle Diagnostik oder psychotherapeutische Beratung. Der Fragebogen ist selbst entwickelt und nicht validiert. Seine Ergebnisse erlauben keine verlässliche Zuordnung zu einem Therapieverfahren.

Die genannten Stundenkontingente beziehen sich auf die ambulante Richtlinienpsychotherapie Erwachsener in der gesetzlichen Krankenversicherung; für privat Versicherte können andere Regelungen gelten. Angaben vor Veröffentlichung auf Aktualität prüfen.

Fachliche Orientierung: Psychotherapie-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses; Patienteninformationen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung; Patientenservice 116117.

Stand: November 2026 · Kostenloser Ratgeber