

THERAPIE

Die Probleme beeinträchtigen deutlich die
Alltagsbewältigung & Lebensqualität

Ausbildung fundiert und langjährig inkl.
Selbsterfahrung/Lehrtherapie/Supervision

Behandelt psychische Erkrankungen

Längerfristige & regelmässige Behandlung

Psychologische Prozessorientierung

Geschützte Berufsbezeichnung

Ziel ist Heilung

Kostenbeteiligung der Krankenkasse

Längerfristige Bewältigung
schwerwiegender Themen

Problemaktualisierung, -bearbeitung
& Ursachenforschung

Gegenwarts-, Zukunfts- &
Vergangenheitsorientierung

Punktuelle Arbeit an Erkrankung/Heilung &
übergeordnete Arbeit an Selbstwirksamkeit

COACHING

Die Probleme beeinträchtigen die
Alltagsbewältigung nicht massgeblich

Ausbildung bereits ab wenigen Monaten
ohne Selbsterfahrung/Lehrtherapie

Beratung psychisch gesunder Menschen

Kurzfristiges Format / grössere Zeitabstände

Beratungsprozessorientierung

Keine geschützte Berufsbezeichnung

Ziel ist zu befähigen

Kosten werden selbst getragen

Lösungs- & zielgerichtete Bearbeitung
kurzfristiger Ziele

Kein Fokus auf Problembearbeitung
& Ursachenforschung

Stärkere, zielgerichtete
Gegenwarts- & Zukunftsorientierung

Punktuelle & zielfokussierte Arbeit
an klar definierten Anliegen