MERKBLATT

Wo meine Arbeit aufhört

Coaching, Therapie und was zu tun ist, wenn es akut wird

In meiner Arbeit kommen wir an Stellen, die etwas auslösen. Das gehört dazu und ist oft genau der Moment, in dem sich etwas bewegt. Manchmal geht es über das hinaus, was in einem Coaching seinen Platz hat. Dieses Merkblatt sagt dir, woran du das merkst und an wen du dich dann wendest.

Am nützlichsten ist es jetzt, solange du es nicht brauchst. In einer schwierigen Stunde zählt, dass die Nummer schon dasteht.

WAS COACHING LEISTET

Coaching arbeitet mit dem, was du erreichen willst. Wir schauen auf deinen Alltag, auf die Sätze, die dich seit Langem steuern, und auf die Entscheidungen, die du triffst. Was du daraus machst, bleibt durchgehend deine Sache.

Ich stelle keine Diagnosen und behandle keine Krankheiten. Ich bin weder Ärztin noch Psychotherapeutin. Meine Ausbildung ist eine Coaching-Ausbildung.

WAS PSYCHOTHERAPIE LEISTET

Psychotherapie behandelt psychische Erkrankungen, etwa Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Traumafolgestörungen sowie Ess- und Suchterkrankungen. Sie wird von Fachpersonen mit entsprechender Ausbildung und Zulassung durchgeführt, in der Schweiz mit kantonaler Berufsausübungsbewilligung, und unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse übernommen.

Steht eine solche Erkrankung im Raum, gehört sie dorthin. Ein Coaching kann daneben laufen, sobald deine behandelnde Fachperson das für sinnvoll hält.

WER BEI MIR NICHT RICHTIG IST

Meine Angebote sind ausgeschlossen für Menschen mit einer schweren, behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.

WORAN DU MERKST, DASS DU MEHR BRAUCHST

Ein paar Anzeichen, bei denen eine Fachperson die richtige Adresse ist.

- Die Belastung hält über Wochen an und verändert deinen Schlaf, deinen Appetit oder deine Konzentration dauerhaft.
- Ein zurückliegendes Ereignis meldet sich immer wieder, in Bildern, Erinnerungen oder körperlichen Reaktionen, die sich schwer steuern lassen.
- Der Alltag lässt sich über längere Zeit nicht mehr bewältigen, beruflich oder privat.
- Alkohol, Medikamente oder andere Mittel helfen dir über den Tag.
- Du denkst daran, dir das Leben zu nehmen oder dir etwas anzutun.

> **Der letzte Punkt hat Vorrang vor allem anderen in diesem Dokument. Wenn er auf dich zutrifft, wähl jetzt eine der Nummern auf der nächsten Seite. Sie sind rund um die Uhr besetzt, kostenlos und anonym.**

WENN DU PARALLEL IN THERAPIE BIST

Sprich vorher mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten ab, ob ein Coaching in deine aktuelle Behandlungsphase passt. Dasselbe gilt, wenn du Medikamente nimmst, die auf die Psyche wirken. So ist geklärt, dass sich die Arbeit in meinem Programm mit deiner Behandlung verträgt.

BIS JEMAND ERREICHBAR IST

Wenn dich etwas überrollt und im Moment niemand ans Telefon geht, lass die Ausatmung länger werden als die Einatmung und bleib ein paar Atemzüge dabei. Das ist eine Überbrückung und ersetzt nichts. Ruf danach jemanden an, dem du vertraust, oder eine der Nummern unten.

WENN ES AKUT IST

SCHWEIZ

144	Sanität und Rettungsdienst, bei akuter Gefahr und medizinischen Notfällen
117	Polizei, bei gewalttätigem Verhalten oder unmittelbarer Bedrohung
143	Die Dargebotene Hand, rund um die Uhr, Beratung und Entlastung in seelischen Krisen

Regionale psychiatrische Dienste. Jeder Kanton führt psychiatrische Notdienste und Kliniken mit Triage rund um die Uhr.

Hausarztpraxis. Bei dringenden Situationen ohne akute Gefahr tagsüber die erste Adresse.

Notfallstationen. Jedes regionale Akutspital hat einen psychiatrischen Konsiliardienst rund um die Uhr.

DEUTSCHLAND

112	Rettungsdienst und Notarzt, bei akuter Lebensgefahr und medizinischen Notfällen
110	Polizei, bei unmittelbarer Gefahr
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, ausserhalb der Praxiszeiten
0800 111 0 111 0800 111 0 222	Telefonseelsorge, kostenlos, anonym, rund um die Uhr

Psychiatrische Notaufnahmen an Kliniken mit einer Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, Tag und Nacht.

Regionale Krisendienste. Viele Bundesländer führen eigene Hotlines.

Haus- oder Facharztpraxis, tagsüber.

ÖSTERREICH

144	Rettung
133	Polizei
122	Feuerwehr
141	Ärztefunkdienst
142	Telefonseelsorge, kostenlos, anonym, rund um die Uhr

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte auf meiner Website, in meinen Kursen, Workbooks und Beiträgen dienen der Information und der Bildung. Christa Andai ist keine Ärztin, keine Psychotherapeutin und keine medizinische Fachperson. Die Inhalte stellen keine medizinische Beratung, Diagnose, Therapie oder Behandlung dar und ersetzen die Leistungen entsprechend ausgebildeter Fachpersonen nicht.

Coaching grenzt sich klar von der Psychotherapie ab. Im Coaching werden keine Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt.

Die Teilnahme an meinen Angeboten erfolgt in eigener Verantwortung und ist ausgeschlossen für Personen mit einer schweren, behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Wenn du in therapeutischer oder medikamentöser Behandlung bist oder gewesen bist, nimm nur nach vorheriger Absprache mit deiner Therapeutin, deinem Therapeuten oder deiner Ärztin teil.

Wenn du ein gesundheitliches Problem hast oder vermutest, wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt. Verzögere die Suche nach professioneller Hilfe nie aufgrund von Inhalten aus meinen Angeboten. Bei erlebter Gewalt wende dich in akuten Fällen an die Polizei.

Christa Andai · Schweiz · Stand Juli 2026