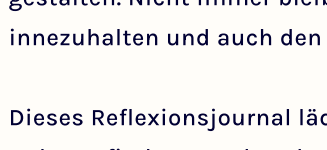


Therapiereflexion 2025



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ein weiteres Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr voller Begegnungen, Gespräche, Fortschritte und Herausforderungen – im gemeinsamen Arbeiten mit Patient:innen ebenso wie im eigenen therapeutischen Erleben. Im Laufe der vergangenen Monate haben Sie sich in verschiedenste Biografien eingedacht, Analysen erstellt, Zusammenhänge geknüpft und vielen Menschen dabei geholfen, ihren Weg selbstbestimmter und erfüllter zu gestalten. Nicht immer bleibt bei dieser Arbeit ausreichend Zeit, um innezuhalten und auch den eigenen Weg bewusst zu betrachten.

Dieses Reflexionsjournal lädt Sie ein, genau das zu tun: einen Moment der Ruhe zu finden, um Ihre therapeutische Arbeit mit Abstand und Neugier zu betrachten – als Gelegenheit, Ihre Erfahrungen, Ihr Handeln und Ihr persönliches Wachstum zu würdigen.

Nehmen Sie sich die Freiheit, die Fragen offen zu beantworten und Gedanken Raum zu geben, die im Alltag selten Platz finden. Dieses Journal versteht sich als Begleiter: ein Ort für ehrliche Selbstbeobachtung, für das Lernen aus Erfahrung und für die bewusste Vorbereitung auf das kommende Jahr.

Ich wünsche Ihnen eine wohlthuende Pause, schöne Momente des Rückblicks und einen inspirierenden Start in das neue Jahr!

Verena Thier



Psychologische Psychotherapeutin
Content Lead Elona Health

KAPITEL 1

Rückblick auf den Patientenkontakt

Fokus: Beziehung, Resonanz, therapeutische Wirkung im direkten Kontakt.

Dieses Kapitel regt dazu an, über Mikroprozesse nachzudenken – nicht über „Erfolge“, sondern über Beziehungsqualität und Lernmomente.

Reflexionsfragen ✨

Welche Begegnung mit einem Patienten oder einer Patientin hat mich 2025 besonders berührt oder überrascht – und warum?

In welchen Momenten habe ich gespürt, dass Vertrauen entstanden ist?

Wo habe ich Widerstand, Distanz oder Ambivalenz erlebt – und wie bin ich damit umgegangen?

Welche Rolle spielte meine eigene emotionale Resonanz im Therapieverlauf?

Wann habe ich im Kontakt mit Patient:innen meine eigene Haltung besonders deutlich gespürt – positiv oder irritierend?

Gibt es Patient:innen, die ich gedanklich „nicht loslasse“ – was steckt darin für mich?

KAPITEL 2

Selbstbeobachtung der eigenen Arbeit

Fokus: therapeutische Kompetenz, Intuition, Stilentwicklung.

In diesem Kapitel geht es um die Metareflexion über das eigene Handeln – nicht, was passiert ist, sondern wie man es gemacht hat.

Reflexionsfragen ✨

Welche Interventionen oder Methoden habe ich 2025 häufiger eingesetzt – und warum?

In welchen Therapien hatte ich das Gefühl, besonders „stimmig“ zu arbeiten?

Wann habe ich gezweifelt, ob mein Vorgehen hilfreich war – und was habe ich daraus gelernt?

Wie bewusst gehe ich mit meiner therapeutischen Intuition um?

Welche Feedbacks oder Beobachtungen haben meine therapeutische Haltung verändert?

Welche Anteile meiner Arbeit sind inzwischen Routine – und wo spüre ich noch Entwicklungsspielraum?

KAPITEL 3

Ressourcenpflege und Abgrenzung

Fokus: Selbstfürsorge, emotionale Distanz, berufliche Nachhaltigkeit.

Diese Fragen bringen das Spannungsfeld zwischen Empathie und Abgrenzung auf die Ebene bewusster Steuerung.

Reflexionsfragen ✨

Wann war ich 2025 emotional stark beansprucht – und wie habe ich reagiert?

Wie merke ich, dass ich erschöpft oder überlastet bin – und was hilft mir dann wirklich?

Welche Situationen fordern meine professionelle Abgrenzung am meisten heraus?

Welche Grenzen habe ich dieses Jahr klar kommuniziert – und welche hätte ich deutlicher ziehen können?

Welche Formen der Regeneration nähren mich wirklich, welche sind eher „Pflichtprogramme“?

Wo erlebe ich Kolleg:innen oder Supervision als Ressource – und wo eher als Pflichtteil der Arbeit?

KAPITEL 4

Ausblick auf 2026

Fokus: Weiterentwicklung, Intention, berufliche Sinnorientierung.

Der Übergang darf motivierend, aber realistisch bleiben – keine Vorsätze, sondern gerichtete Aufmerksamkeit.

Reflexionsfragen ✨

Welche Aspekte meiner therapeutischen Arbeit möchte ich 2026 bewusst vertiefen oder verändern?

Gibt es Themen, Patient:innengruppen oder Methoden, mit denen ich mich intensiver beschäftigen möchte?

Wie möchte ich den Erfolg meiner Arbeit im kommenden Jahr für mich selbst definieren?

Was wünsche ich mir für meine therapeutischen Beziehungen – in Richtung Präsenz, Mut oder Leichtigkeit?

Wie kann ich mir selbst regelmäßig Raum für Reflexion schaffen – jenseits des Alltagsdrucks?

Was soll mir Ende 2026 in Erinnerung bleiben, wenn ich wieder auf mein Jahr blicke?

Danke für Ihre Arbeit!

Ihre therapeutische Arbeit ist von unschätzbarem Wert. Sie tragen dazu bei, dass Menschen sich selbst besser verstehen, neue Perspektiven entwickeln und wieder Zuversicht gewinnen. Diese Arbeit erfordert Empathie, Ausdauer und oft auch Mut.

Bei Elona Health setzen wir uns weiterhin dafür ein, Ihre wertvolle Arbeit mit sinnvollen digitalen Lösungen zu ergänzen. Zum Jahresende möchten wir unseren wichtigsten Meilenstein mit Ihnen teilen: elona explore hat nach jahrelanger Entwicklung den offiziellen DiGA-Status erhalten. Für uns als kleines Team ist das ein großer Schritt – und ein weiterer Baustein auf dem Weg, Versorgungslücken zu schließen und digitale Unterstützung für psychisch erkrankte Menschen breiter verfügbar zu machen.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen, Ihre Offenheit und Ihre Bereitschaft, gemeinsam mit uns neue Wege in der Psychotherapie zu gehen. Gemeinsam können wir die psychotherapeutische Versorgung Schritt für Schritt verbessern – durch wissenschaftlich fundierte Innovation, mutige Zusammenarbeit und den gemeinsamen Willen, Patient:innen bestmöglich zu begleiten.

Auf ein Jahr 2026, in dem wir gemeinsam weiterdenken, weiterhelfen und weiterwirken!

