

Ihre Gruppentherapie übersichtlich an einem Ort.

myTheraPlan begleitet Sie während Ihrer Therapie und zwischen den Sitzungen.

Termine, Materialien und Übungen, die Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut für Sie bereitstellt, finden Sie an einem Ort. Kein Suchen zwischen E-Mails, Papierunterlagen und Notizen auf dem Handy.

Was bringt mir myTheraPlan?

01

Alles wiederfinden

Infoblätter, Materialien und Übungen, die Ihre Therapeut:in bereitstellt, sind jederzeit an einem Ort abrufbar.

02

Termine im Blick

Gruppen- und Einzeltermine mit Ort bzw. Link übersichtlich sehen. Zusätzlich können Sie angeben, wann Sie grundsätzlich Zeit haben.

03

Zwischen den Sitzungen unterstützt

Übungen und Aufgaben sehen, erledigen und abhaken. myTheraPlan weist Sie in der App auf offene Aufgaben hin.

04

Rückmeldung geben

Nach einer Sitzung können Sie kurz Feedback geben, zum Beispiel zur Atmosphäre und Verständlichkeit. So kann die gemeinsame Zeit gezielter genutzt werden.

So kommen Sie zu myTheraPlan

1. Sie erhalten von Ihrer Therapeut:in einen **Praxis-Code**, zum Beispiel auf einem Kärtchen mit QR-Code.
2. Sie registrieren sich selbst, geben den Code ein und stimmen den Bedingungen der Pilotphase zu.
3. Ihre Therapeut:in sieht Ihre Anfrage mit Ihrem Namen und Ihrer E-Mail-Adresse und bestätigt die Verbindung.

Die myTheraPlan Pilotphase: kostenlos, freiwillig und mit Ihrer Perspektive weiterentwickelt.

myTheraPlan ist für Patient:innen kostenlos. Die Plattform ist ganz neu und befindet sich bewusst in einer frühen Pilotphase. Was hilft Ihnen wirklich? Was fehlt? Was könnte einfacher funktionieren? Feedback können Sie jederzeit direkt in myTheraPlan geben.

Sie behalten die Kontrolle über Ihre Daten.

Sie entscheiden über Ihre Teilnahme

Sie können die Verbindung zu Ihrer Therapeut:in jederzeit selbst trennen oder Ihr Konto direkt in der App löschen.

Verschlüsselt & geschützt

Ihre Daten werden verschlüsselt übertragen und gespeichert. Andere Gruppenteilnehmer:innen sehen nur Ihren Namen, nicht Ihre Kontaktdaten, Aufgaben oder Rückmeldungen.

Speicherung in Deutschland

Datenbank und Dateien liegen in Frankfurt am Main. System-E-Mails (z. B. zum Zurücksetzen des Passworts) versendet ein Dienstleister in den USA. Details finden Sie in der Datenschutzerklärung.

Keine Werbung und kein Datenverkauf

Wir verkaufen Ihre Daten niemals. Wir verwenden Ihre Daten niemals für Werbung.

Freiwillige Teilnahme

Sie entscheiden selbst, ob Sie myTheraPlan nutzen möchten. Sie können die Teilnahme jederzeit beenden. Eine Nichtteilnahme oder Beendigung hat keine Nachteile für Ihre psychotherapeutische Behandlung.

myTheraPlan ist kein Notfall- oder Krisendienst. Bei akuter Gefahr für Sie oder andere wählen Sie bitte sofort den Notruf 112 oder wenden Sie sich an eine psychiatrische Notfallstelle.

Wer steckt hinter myTheraPlan?

Evelyn Schneider

Researcher am Department of Psychiatry,
University of Oxford
Research & Product Development

Thomas Neher

Mathematiker, Physiker, Soziologe &
Anwendungsentwickler
Software Development & Technical Product
Development

Gemeinsam entwickeln wir myTheraPlan mit Therapeut:innen und Patient:innen weiter. Unser Ziel ist eine Plattform, die Therapie nicht komplizierter macht, sondern Informationen, Termine und Übungen sinnvoll an einem Ort zusammenführt.

Noch Fragen? Die vollständige Datenschutzerklärung und die Testbedingungen finden Sie bei der Registrierung in myTheraPlan, bevor Sie der Teilnahme zustimmen. Kontakt: info@mytheraplan.com
Patienteninfo zur Pilotphase · Version 5 · Oktober 2026