

Wenn Sie eine der folgenden Aussagen teilen, passt die Beratung sehr gut:

- Ich habe ein akutes Problem, das z.B. mit meiner Arbeit oder meiner Partnerschaft zusammenhängt und brauche ein neutrales Gegenüber, das mir beim Sortieren hilft und mich darin unterstützt, Lösungsansätze zu entwickeln.
- Ich möchte meine langjährigen Muster ("Schemata"), also meine Art zu denken, meine Gefühle und meine Reaktionen in ihrem Entstehungskontext bis zurück in meine Kindheit verstehen und einordnen lernen. Mir ist klar, dass es sich dabei um einen Erkenntnis- aber auch Entwicklungsprozess handelt.
- Ich möchte die Gestaltungsspielräume in mir (in meinem Denken) und in meinem Leben besser erkennen und mehr Akzeptanz aufbauen für das was außerhalb dessen liegt, um Kräfte frei zu setzen, die momentan in destruktiven Gedanken und entsprechend unangenehmen Gefühlen gebunden sind.
- Ich erwarte Tipps zur Selbstaktivität und suche Gespräche, die mich zur Selbstreflexion anregen. Ich sehe mich durch meine "eigene Brille", deshalb brauche ich ein erfahrenes Gegenüber, das mich unvoreingenommen dabei unterstützt, meine Widersprüche zu erkennen und angemessene, d. h., zu mir und meinen heutigen Werten und (Lebens-) Zielen passende Denkmuster zu erarbeiten.

Wenn Sie sich in einer oder mehreren Aussagen wiederfinden, dann passen Ihr Anliegen und mein Angebot gut zusammen. Melden Sie sich bei Interesse gern zu einem Erstgespräch und teilen Sie mir Ihren Terminwunsch mit.

Oftmals ist die Akzeptanz bei Inanspruchnahme einer psychologischen Beratung in der Gesellschaft wenig gegeben. Viele Menschen denken und fühlen persönliches Versagen.

Deshalb wird oft von Coaching gesprochen, eher gleichbedeutend mit Training. Beratung anzunehmen heißt in jedem Fall, Eigenverantwortung zu zeigen und sich selbst zu stärken. Sie können besser mit den Menschen in Ihrem Umfeld umgehen, sind klarer und stärker.

Bei chronischen psychischen Erkrankungen, ist der Besuch bei einem Facharzt unumgänglich.