



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG für alle psychisch gesunden Menschen

Das Leben bringt es mit sich, dass wir immer wieder in Krisen geraten. Häufig gelingt es uns, mithilfe unserer Erfahrung und daraus resultierenden Lebensstrategien, diese zu überwinden. Doch es gibt auch Zeiten, in denen wir nicht weiter wissen, hilflos und unglücklich sind.

In wertschätzender und respektvoller Weise unterstütze ich Sie darin, neue Möglichkeiten zu entwickeln. Beispielsweise problematische Verhaltensweisen aufzudecken und alternative Lösungen zu finden. Dazu zählen auch die Reflexion von Beziehungsmustern und hinderliche Selbstannahmen, wie „Ich muss immer perfekt sein“.

Die Psychologische Beratung befasst sich mit dem Hier und Jetzt, um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Sollte sich herausstellen, dass eine ernste psychische Störung vorliegen könnte, empfehle ich eine Psychotherapie.

ICH BERATE EINZELPERSONEN, PAARE, FAMILIEN UND KINDER

- in Lebenskrisen, bei Konflikten und Veränderungen
- im Umgang mit Stresssituationen und Burn-out Prävention
- bei Trauerarbeit
- zur Erhaltung seelischer Gesundheit, z.B. bei psychosomatischen Störungen
- Stärkung und Entwicklung der Persönlichkeit

Ich bin vertraut mit systemisch-integrativen Ansätzen und Methoden, die anschaulich und für Sie nachvollziehbar sind, u.a.

- Genogramm-Arbeit (Erstellung eines „Familien-Stammbaums“)
- Systembrett-Arbeit
- Skulptur-Arbeit (z.B. Leerer Stuhl)
- sowie Systemische Gesprächsführung und Interventionen

SITZUNGSDAUER UND HONORARE:

Einzelperson

- ▶ Eine Beratung ist mit 60 Minuten angesetzt.
- ▶ Das Honorar beträgt 80 Euro

Paarberatung

- ▶ Eine Beratung ist mit 90 Minuten angesetzt.
- ▶ Das Honorar beträgt 120 Euro

Familienberatung

- ▶ Eine Beratung ist mit 90 Minuten angesetzt.
- ▶ Das Honorar beträgt 120 Euro

Das Honorar enthält die jeweils geltende Mehrwertsteuer.
Psychologische Beratung ist keine Kassenleistung, d.h. Sie sind Selbstzahler.