



## **Informationsblatt zur psychologischen Beratung**



Nach langjähriger Tätigkeit in unterschiedlichen Arbeitsfeldern und durch den Austausch mit vielen Kollegen und Kolleginnen, habe ich die Arbeitsweise gewählt, die nach meiner Erfahrung die hilfreichste Unterstützung bei unterschiedlichen psychischen Problemen bzw. problematischen Verhaltensweisen darstellt. Unterstützung bei der Lösungsfindung Ihrer Probleme, die Ihre Lebensqualität und Effektivität einschränken und damit die Herstellung Ihrer Lebens-Balance ist die Hauptaufgabe der psychologischen Beratung.

Jeder Mensch lebt in verschiedenen sozialen Zusammenhängen (Familie, Verwandte, Freundeskreis, Arbeitskolleg/inn/en usw.), den sogenannten Systemen. Die Art und Qualität unserer Beziehungen zu uns und zu anderen, entscheidet darüber, ob wir mit uns und unserem Leben zufrieden sind. Vor diesem Hintergrund geht es mir vor allem darum, neue bzw. alternative Handlungsmöglichkeiten, hilfreiche Sichtweisen und positive Entwicklungsprozesse anzuregen. Um die richtigen Ansatzpunkte hierfür zu finden, bin ich auf Ihre Mitarbeit angewiesen; denn nur Sie allein wissen, was Sie brauchen, um Ihre Probleme zu lösen – auch wenn Ihnen das noch nicht bewusst ist.

Damit allerdings ein Problem gelöst werden kann, ist es notwendig, Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, die Sie schon in verschiedenen problematischen Situationen gezeigt haben, in Erfahrung zu bringen, um zu wissen, welche Verhaltensweisen, Haltungen und Denkweisen besonders hilfreich für Sie (gewesen) sind und wie Sie sie wieder nutzen, aktivieren und verstärken können.

Es hat sich ebenfalls gezeigt, dass längere Zeitabstände (3 bis 4 Wochen) zwischen den einzelnen Sitzungen sehr hilfreich sein können, um Veränderungen des Problems in Richtung auf das von Ihnen gewünschte Ziel festzustellen und zu bestärken. Die Länge einer Sitzung hängt weniger von der Anzahl der Minuten als vielmehr von dem Fortschritt der Zielerreichung ab. Im Durchschnitt dauert eine Sitzung zwischen 80 und 90 Minuten. Auch können kurze Pausen, die sowohl vom Klienten als auch vom Berater eingebracht werden können, innerhalb einer Sitzung sinnvoll und hilfreich sein, um die gemachten Erkenntnisse wirken zu lassen. Die Gespräche sowie die von mir angefertigten Notizen und Mitschnitte unterliegen selbstverständlich der absoluten Vertraulichkeit.