

## **Psychologische Beratung**

Eine psychologische Beratung ist bei belastenden Lebenssituationen sinnvoll und angebracht. Unter Lebenskrisen verstehe ich:

- Beziehungskrisen / Partnerschaftsprobleme
- Trennungen
- Neuorientierungen
- Erziehungsfragen

Ich helfe Menschen im Zusammenhang mit den anstehenden Konflikten bei der Förderung von Wahrnehmung, Selbstreflexion, Bewusstsein und Verantwortung für das eigene Handeln. Ich weise sie auf mögliche Auswirkungen ihrer Entscheidungen und ihres Handelns hin. Ich stelle gezielte Fragen, gebe Impulse und Anregungen für Veränderungen.

Meine therapeutische Heimat und Haltung ist die Gestalttherapie. Gestalttherapie ist ein humanistisches Psychotherapieverfahren, gegründet von Fritz und Lore Perls. Dabei wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

Im Zentrum steht der Dialog zwischen Kliente\*n und Therapeut\*n. Im Fokus stehen die unmittelbare Erfahrung und die Auflösung von „offenen Gestalten“ (unabgeschlossenen Erfahrungen/Konflikten) im Kontakt mit dem Gegenüber. Achtsamkeit für das Gegenwärtige und die Suche nach kreativen Lösungen sind darin wesentlich.

Ich beziehe ausserdem Therapieformen, wie Hypnosystemische Therapie und verschiedene Sexualtherapeutische/ Paartherapeutische Konzepte in meine Arbeit ein.