

echt.unterwegs im Überblick

Mein Gesprächsansatz

Mir gefällt die Grundannahme von Carl Rogers (Person-zentrierter Ansatz, Mitte des 20. Jahrhunderts). Demnach trägt jeder Mensch alles zu seiner Heilung Notwendige in sich und ist so sehr gut in der Lage, seine persönliche Situation zu analysieren sowie Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten. Wichtig dafür ist, dass die vom Berater angebotene Beziehung von Akzeptanz, Einfühlungsbereitschaft, Verständnis und Echtheit getragen ist.

„Es ist die Beziehung, die heilt.“ – Carl R. Rogers

Statt einer „schnellen Lösung des Problems“, ist es eher ein Prozess, den wir mit unseren Gesprächen anstoßen. Steve de Shazer (Begründer der Lösungsfokussierten Kurzzeittherapie in den 1980er-Jahren) meint dazu, es sei hilfreicher, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen und Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren, anstatt auf Probleme und deren Entstehung.

„Problem talk creates problems. Solution talk creates solutions.“ – Steve de Shazer

Beim gemeinsamen Gehen ist es oft einfacher, über belastende Anliegen zu sprechen. Wir werden uns den Raum schaffen, Ihre Emotionen und die aktuelle Situation gemeinsam zu betrachten, und dabei Klärungs- und Lösungsideen entwickeln.

Aus eigener Erfahrung und Arbeit im Umgang mit Konflikten weiß ich, welche Aspekte und „Stolpersteine“ wir in den Blick nehmen sollten. Mit dem Fokus auf lösungsorientierte Gesprächsführung werden wir herausfinden, was Sie schwächt bzw. stärkt, um wieder zu mehr Leichtigkeit, Zuversicht und Selbstentfaltung zu gelangen.

Ihnen „fällt die Decke auf den Kopf“, aber Ihnen fehlt der Antrieb, allein aus dem Haus zu gehen?

Wir gehen zusammen spazieren und erleben die stimmungsaufhellende Wirkung von Bewegung, Luft und Licht in der Natur.

Sie „stecken irgendwie fest“ und „die Gedanken drehen sich im Kreis“?

Wir machen uns auf den Weg und entdecken neue Perspektiven.

Sie fühlen sich allein gelassen und unverstanden mit Ihren Sorgen und wünschen sich, mit jemandem zu sprechen?

Erzählen Sie, was Sie bewegt – ich höre Ihnen zu.

Psychologische Beratung auf einem Spaziergang...

- Bewältigung von Lebenskrisen und individuellen Problemen wie z.B. Arbeitslosigkeit, Trennung oder Überbelastung
- Berufliche oder private Entscheidungsprobleme
- Stabilität und Sicherheit
- Begleitung von Trauerprozessen

Wir bringen es
gemeinsam auf
den Punkt –
echt.

follow us on
social media!

 @echt_punkt

 @echt.punkt

s.baumann@echt-punkt.de

Stefanie Baumann
089.271 11 12



... hier anmelden!