

Vorinformationen zur Beratung / Therapie

Beratung oder Therapie hat aus meiner Sicht viel damit zu tun, Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten wieder zu (er-)finden und zu entwickeln.

Ein zentraler Aspekt meiner Arbeit ist deshalb, auf die Potentiale und Möglichkeiten meiner Klienten zu achten und gemeinsam mit ihnen daran zu arbeiten, dass sie wachsen und sich erweitern können.

Die von mir genutzten Methoden basieren auf Erfahrungen und Forschungen, sind wissenschaftlich fundiert und auf ihre Wirksamkeit überprüft und sie haben sich gut bewährt.

Zu Beginn einer Beratung / Therapie sind mir Ihre Antworten auf folgende Fragen sehr wichtig:

Was wollen Sie erreichen, welches Ziel haben Sie für unsere gemeinsame Arbeit?

Ich möchte gern Ihre Lebenssituation kennen lernen und mir ein genaues Bild davon machen, welche Ziele Sie in unserer gemeinsamen Arbeit erreichen möchten. Dabei kann es hilfreich sein, auch die Sichtweisen der Menschen mit einzubeziehen, die eine wichtige Rolle in Ihrem Leben spielen.

Was haben Sie bisher schon alles getan, um Ihr Ziel zu erreichen oder das Problem zu lösen? Welche Erfolge hatten Sie dabei, was hat eher zu „Verschlimmbesserungen“ geführt?

Wichtig ist es mir, zu erfahren, welche Erfahrungen Sie bisher gesammelt haben, wie sich das Problem vielleicht schon verbessert hat, um weiter an diesen Möglichkeiten zu arbeiten. Und ich möchte auch Ihre Erfahrungen mit berücksichtigen, die eher zu einer Verschlechterung führten, um zukünftig solche Lösungsideen meiden zu können.

Welche positiven Veränderungen hat es möglicherweise schon bis zu unserem ersten Gespräch gegeben?

In wissenschaftlichen Forschungen hat sich gezeigt, dass sich bei einer großen Anzahl von Menschen, die einen Termin für eine psychologische Beratung vereinbaren, sich bis zum ersten Termin die Probleme deutlich gelindert haben. Eine vollständige Erklärung für dieses Phänomen gibt es derzeit noch nicht. Vermutlich spielt dabei eine Rolle, dass man sich besonders Gedanken darüber macht, wie sich in der Beratung mit Hilfe des Therapeuten das Problem lösen wird, man dadurch auf andere Gedanken kommt und sich somit schon erste kleine Veränderungen einstellen.

Ein Beratungs- oder Therapiegespräch dauert bei mir ungefähr 60 Minuten. Die Anzahl und Abstände der Gespräche richten sich nach dem Ziel, das Sie erreichen wollen. Mein Interesse ist es, so wenige Termine wie möglich zu brauchen. Die Festlegung auf eine bestimmte Anzahl von Terminen kann hilfreich sein, um sich besser auf ein Ziel zu konzentrieren.

Für weitere Fragen oder Informationen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.