

Mein Angebot • Beratung

Unter Beratung verstehe ich ein fokussiertes und lösungsorientiertes Unterstützungsangebot bei ganz verschiedenen Fragestellungen und Anliegen. Im Unterschied zur Psychotherapie geht es bei einer Beratung in der Regel nicht um die Behandlung einer psychischen Störung, und die Anzahl der Kontakte ist in den meisten Fällen geringer. Themen im Beratungsprozess können etwa sein:

- Klärung persönlicher und beruflicher Entscheidungen
- Verbesserung und Optimierung von Abläufen in unterschiedlichen Lebensbereichen
- wiederkehrende Probleme mit Vorgesetzten, ungünstige Kommunikationsabläufe
- Verbesserung der Zufriedenheit in der Partnerschaft
- Förderung, Ausbau und Entwicklung persönlicher Stärken und Fertigkeiten
- Wunsch nach persönlichem Wachstum
- Training spezifischer Fertigkeiten
- Stressbewältigung
- Coaching