

## *Psychologische Beratung*

Die **Psychologische Beratung** ist eine individuelle, diskrete, auf eine Zeit begrenzte Beratung und eine mentale Unterstützung zum Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, Konflikten und Herausforderungen.

Individuell passende Lösungen, neue Perspektiven und hilfreiche Verhaltensweisen werden in der Beratung gemeinsam mit den Klienten erarbeitet. Im Rahmen der Beratung kommen verstärkt kreative Therapieverfahren zur Anwendung.

**Schwerpunkte des Beratungsangebotes** insbesondere in den Bereichen:

- belastende Lebenssituationen - auch bei Kindern und Jugendlichen (z.B. Scheidung, Krankheit, persönliche Probleme u.a.)
- akute Krisen (z.B. Umzug, Schulwechsel, Herzensangelegenheiten, Pubertät u.a.)
- Stressbewältigung und Resilienztraining
- Verwirklichung von Kompetenzen und Ressourcen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Konflikte im Familien- oder Freundeskreis
- "Stress" mit den Eltern/Kindern
- Erziehungsfragen
- Antriebslosigkeit

**Ziele der Beratung:**

- Stabilisierung, Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen
- Bildung der positiven Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung der anderen
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- Wiedererweckung der Potenziale und Kreativität, Förderung von Problemlösefähigkeit
- Wiederherstellung der inneren Balance
- Stressmanagement

### *Hinweis:*

*Psychologische Beratung findet außerhalb der Heilkunde statt und ersetzt nicht den Besuch eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten.*

