



1

### KOSTENLOSES & UNVERBINDLICHES ERSTGESPRÄCH

Wir lernen uns kennen, Du bekommst einen Eindruck von der Arbeit und wir erarbeiten gemeinsam eine Vision/ Perspektive für unsere Zusammenarbeit.

2

### VERTRAUENSBIILDUNG & VERSTEHEN DEINER LEBENSFRAGEN

Für diesen Prozess brauchen wir im Durchschnitt 2-3 Sitzungen.

3

### ERARBEITUNG DER LÖSUNG, DIE SICH IN DIR VERBIRGT

4

### VERTIEFUNG DER ENTWICKLUNGSERFAHRUNG & LERNEN MIT DEN NEUEN FREIHEITEN ZU LEBEN

Neue Freiheiten und mehr Glück zur Verfügung zu haben können Angst machen. Damit Du auch das völlig ausschöpfen kannst, widmen wir dieser Stufe ebenfalls Aufmerksamkeit.



Natürlich ist ein therapeutischer Prozess nie ein derart gradliniger. Diese Aufzählung kann Dir jedoch ein bisschen Orientierung verschaffen und Dir verdeutlichen, wie ich den Fokus setze.



# KOSTENLOSES & UNVERBINDLICHES ERSTGESPRÄCH

Dieser Termin soll dazu dienen:

- Dass ich einschätzen kann, worum es bei Dir geht, ein Gefühl für Dich als Individuum bekomme und einen groben Plan für unsere gemeinsame Arbeit erstellen kann. Dazu gehört eine Einschätzung der zunächst angesetzten Stundenzahl, sowie verschiedener Herangehensweisen. Wir erarbeiten gemeinsam eine Vision/ Perspektive für unsere Zusammenarbeit.
- Dass Du mich kennenlernen kannst, um herauszufinden, ob Du mit mir arbeiten willst.
- Und schließlich, dass Du einen Eindruck von der Art und Weise des gemeinsamen Arbeitens bekommst und für Dich entscheiden kannst, ob diese Herangehensweise bereichernd für Dich ist.

# 2

## VERTRAUENSBIILDUNG & ERKENNEN DER PROBLEMATIK

Für diesen Prozess brauchen wir im Durchschnitt 2 - 3 Sitzungen.

Dabei geht es darum, eine stabile Beziehung zu kreieren, damit Du Dich sicher fühlst, um in die Tiefe Deiner Erfahrungen eintauchen zu können.

Dafür musst Du nichts tun, außer da zu sein.

Es geht insbesondere darum, dass Du mich kennenlernst und erfährst, dass es mir ein Anliegen ist, ein verlässliches und authentisches Gegenüber für Dich zu sein.

Wir werden nach und nach eine immer stabiler werdende Beziehung aufbauen, die es Dir immer leichter machen wird, Dich zu öffnen.

Durch die Beschäftigung mit Deinen Themen bekomme ich einen Eindruck davon, wer Du bist und mit womit Du zu kämpfen hast bzw. wo Du weiterkommen willst.

Dies dient als Grundlage für das weitere gemeinsame Arbeiten.

# 3

## ERARBEITUNG DER LÖSUNG, DIE SICH IN DIR VERBIRGT

Hier finden die Veränderungen statt, die neue Freiheiten für Dich eröffnen.

Dein psychischer und physischer Organismus gibt das Tempo vor. Er ist viel klüger als Dein oder mein Verstand sein könnten. Mit diesem Wissen im Hintergrund, werde ich Dich mit Fragen und Einladungen begleiten Deinen Wahrheiten auf die Spur zu kommen. Wenn sich ein Widerstand auftut, beschäftigen wir uns mit ihm. Dabei steht der Wert des Widerstands im Fokus. Durch die liebevolle Annäherung an den Widerstand kann er verstanden werden und sich in einem sicheren Tempo auflösen.

Mit den Entwicklungsschritten, die Du machen wirst, wird es dir immer weitreichender möglich sein, authentischer und somit freier zu sein. Du bist weniger eingeschränkt von z.B. Glaubenssätzen, die Dich daran hindern, Dein Leben so zu leben, wie Du es ersehnt.

Dieser Prozess ist sozusagen der Kern unserer Arbeit.

Therapeutische Prozesse sind nicht so gradlinig, wie das in diesem Booklet zur Veranschaulichung dargestellt wird. Es kann gut sein, dass Du neue Freiheiten in *einem* Bereich Deines Lebens bereits gewinnen konntest und parallel dazu sind wir mit einem anderen Thema beschäftigt bist, mit dem Du Dich noch in einer anderen Phase befindest.

# 4

## VERTIEFUNG DER BEFREIUNGSERFAHRUNG UND LERNEN MIT DEN NEUEN FREIHEITEN ZU LEBEN

Neue Erkenntnisse und Freiheiten wollen integriert werden. Auch diesem Prozess werden wir Zeit einräumen. Ich nenne das gerne:

### **Das Ernten der fetten, saftigen Früchte.**

Hierbei geht es um Genuss auf der einen Seite und um Ängste, die mit den neuen Freiheiten kommen, auf der anderen Seite.

Das ist ein wunderschöner Prozess, der sozusagen die Belohnung, für Deine intensive Arbeit zuvor, beinhaltet.

