

Gesprächsorientiertes coaching

Bei Konflikten mit sich selbst, mit Anderen, mit dem Leben oder Teilaspekten des Lebens, ist es oft sinnvoll, den persönlichen Standort mit einer außenstehenden und dafür ausgebildeten Person zu klären; sich von Ihr aus der Krise begleiten zu lassen, bis man seinen Weg wieder selber sehen kann und neues Vertrauen in sich und seine Entscheidungsfähigkeit gefunden hat. In der psychologischen Gesprächsführung rede ich mit Ihnen über Ihre Gedanken und Gefühle, über zwischenmenschliche Probleme und Konflikte. Sie dürfen so sein wie Sie sind und werden von mir mit Ihren Gefühlen und Ängsten vorbehaltlos angenommen. Die Aufdeckung der Hintergründe oder tiefenpsychologische Aspekte spielen eine untergeordnete Rolle. Die gemeinsame Zielsetzung wären eher z. B. die Bewusstmachung und Veränderung destruktiver, hinderlicher, oft irrationaler Glaubenssätze. Das Umdeuten und Einüben neuer und realistischer Verhaltensweisen und – strategien. Sie erlernen im Sinne eines Selbstmanagement – Ansatzes das eigene Verhalten zu beobachten, zu verändern und zu steuern; auf diesem Weg kann dann auch die Verarbeitung belastender Erlebnisse Ihrer Vergangenheit liegen. Ihre aktive Mitgestaltung am therapeutischen Prozess ermöglicht den Abbau und die Bewältigung Ihres persönlichen Leidensdrucks, so dass Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessert wird.