



einzel beratung

Psychologische Beratungspraxis

Thorsten Gabriel

Copyright 2021

EINZELBERATUNG

Die Anlässe für Ihre Anfrage bei mir können so vielfältig sein wie das Leben - ob es um eine berufliche Neuorientierung, Partnerschaft, Ängste, Burn-out, das Verarbeiten einer Trennung oder um etwas ganz anderes geht: Sie sind es wert, professionelle Beratung und therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Psychologische Beratung und Psychotherapie sind Wege, auf denen wir wachsen und etwas über uns selbst lernen. Unsere Selbstreflexion führt uns dabei zu neuen Handlungsmöglichkeiten. Ein Ausbruch aus alten Mustern wird möglich.

In unseren Sitzungen schaffe ich den professionellen Raum für Ihre Entwicklung, für Ihre Lösungen.

Ich arbeite mit Ihnen als systemischer Therapeut immer lösungsorientiert. Kern meines Berufs ist das erkenntnisreiche Gespräch mit Ihnen, durch welches Sie vielfältige Anregungen und neue Ideen gewinnen. So lernen Sie, mit Ihrer Situation umzugehen und neue Wege zu gehen.

Wir finden heraus, was Ihnen wichtig ist. Wir analysieren Ihre Sichtweisen, Ihre Beziehungen und Kommunikationen und erarbeiten Lösungen.

Hinzu kommt ein tiefenpsychologischer Zugang: Nach C.G. Jung geht es auf dem Weg der Selbsterkenntnis um "Schattenintegration", also um das Bewusstmachen bislang unbewusster - in den "Schatten" gedrängter - Themen und Anteile unserer Persönlichkeit.

Ferner arbeite ich mit Zugängen aus der Körpertherapie: Ich nehme die traditionelle Einheit von Körper, Seele und Geist in meiner Arbeit ernst. Dies bedeutet in der praktischen Arbeit, dass der Körper oft den Weg weiß und weist.

reflektieren: eine Einladung zur Selbstreflexion

Psychotherapie in Anspruch zu nehmen bedeutet für viele Menschen, man sei krank und vor allem zu schwach - schließlich müsse man sich doch selbst helfen können.

Ich lade Sie zu einem Gedankenexperiment ein: Ersetzen Sie das Wort "Therapie" einmal durch das Wort "Selbstreflexion": Ein Profi gibt Ihnen Impulse zur Selbsterkenntnis und Lösungsfindung. Er hilft Ihnen, aus immer wiederkehrenden Gedankenmustern auszusteigen. Er fördert Problemlösung und persönliche Entwicklung, er schafft Perspektivenerweiterung.



Beim In-Anspruch-Nehmen von Psychotherapie geht es also um das Sich-Gönnen entwicklungsfördernder Akzente. Es geht um eine professionelle Haltung zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung, die man mit einem Therapeuten optimiert.

erkennen: Stationen der Selbsterkenntnis

Am Eingang des antiken Tempels zu Delphi stand: "Erkenne Dich selbst". Dieses Sich-Üben in Selbsterkenntnis wird durch Psychotherapie professionell unterstützt. Es geht darum, zu werden, wer man ist.

Therapie verstehe ich als Beginn oder Station auf dem Weg der Bewusstseinsentwicklung.

Therapie fördert, dass sich der Kunde/Klient wieder mehr spüren und umfänglich verstehen kann. Wenn wir uns ganzheitlich spüren und verstehen, können wir auch authentische Entscheidungen treffen und unserer Bestimmung folgen.

wachsen: eine „Spielanleitung“ zur

Persönlichkeitsentwicklung

1. Anschauen, was ist

Der erste Schritt zur Heilung ist das Akzeptieren des gegenwärtigen Zustandes. Es geht um das Aushalten dessen, was ich (eigentlich) sehe - vor allem die Seiten, die ich gerne verleugne oder von mir wegschiebe. Nur was ich annehme, kann ich verändern.

2. Bei mir selbst anfangen

Wichtig für Veränderung ist, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten. Es geht darum, die Außenorientierung in eine Innenorientierung umzuwandeln: Den eigenen Anteil an der Situation erkennen und Projektionen zurücknehmen.

3. Loslassen

Loslassen, was sich nicht "richtig" anfühlt und nicht mehr stimmig ist und lernen, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben - klingt einfach, ist aber ein schwieriger seelischer Prozess, den das Leben immer wieder von uns fordert. Es geht darum, Lieblosigkeit, Negativität, Egoismus, unfreie Bindungen, Abhängigkeiten, hinderliche Gewohnheiten und blockierende Normen hinter sich zu lassen, um sich für Neues zu öffnen.

4. Sich der Angst stellen

In Entwicklungsprozessen gibt es immer eine Phase der Instabilität und des Chaos: Das Alte trägt nicht mehr, das Neue ist noch nicht klar erkennbar - Angst taucht auf. Die Begegnung mit dem Neuen ist auch die Begegnung mit der Angst. Sie will als Hüterin der Schwelle vor falschen Entscheidungen warnen.

5. Lieben

Das Menschliche und Verbindende in den Blick nehmen: Ist meine Entscheidung gut,



zum Wohle des Ganzen? Was würde mein Herz dazu sagen? Werde ich glücklich damit?

6. Die innere Stimme kultivieren

In sich hineinhören, sich für die innere Stimme öffnen und geduldig auf Intuition und Inspiration warten. Ich erkenne die Richtigkeit meines Weges an meiner Begeisterung, an einem bedingungslosen Ja. Ist dieses Ja nicht vorhanden, ist die Zeit noch nicht reif.

7. In die Welt gehen

Inspiziert in die Welt gehen und handeln. Dem inneren Impuls folgen, tun und sich nicht verunsichern lassen. Die Projektionen der anderen nicht annehmen: Ich bin ganz bei mir und gleichzeitig verbunden mit allem.

Anderen Menschen begegne ich mit Respekt und Achtsamkeit. Ich genieße, was ich bin und habe. Ich bin glücklich und nehme mich selbst nicht so ernst.





einzel beratung