



Lebens- und Sozialberatung

Die Lebens- und Sozialberatung ist neben der Medizin, der Psychotherapie und der Psychologie die vierte Säule des österreichischen Gesundheitssystems. Sie trägt durch Beratung und Betreuung in Problem- und Entscheidungssituationen dazu bei, diese zu erleichtern, zu verändern und einer Lösung zuzuführen. Allerdings liegt es an uns selbst, die Dinge in die Hand zu nehmen und unser Leben selbst zu gestalten bzw. zu verändern, was wir ändern möchten!

Lebens- und Sozialberater/innen unterliegen der Schweigepflicht!

Lebens- und Sozialberatung ist das Richtige für Sie, wenn Sie

alleine nicht mehr weiter wissen
sich aussprechen wollen
liebvoll und unterstützend angehört werden wollen
sich enttäuscht, hilflos und frustriert fühlen
wieder klarer sehen wollen
Ihr Selbstvertrauen und Ihre innere Kraft stärken wollen
andere - neue - Wege finden wollen
Unterstützung beim Ausprobieren neuer Möglichkeiten und Wege suchen
Veränderung ergreifen
wollen, dass Ihre Krise zu einer Chance wird!

Unterschied Beratung und Therapie

BeraterInnen sind keiner konkreten therapeutischen Richtung verpflichtet und schöpfen, was den Methodenreichtum anbelangt, aus der ganzen Fülle an traditionellen und modernsten Richtungen.
Für mich liegt in der Harmonie von Körper, Geist und Seele der Schlüssel zu Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.
Das aktive Einleiten tieferer Prozesse bleibt den TherapeutInnen überlassen.

Wie „funktioniert“ Beratung?

Wer in eine Beratung kommt, bekommt keinen Rat!
Man erhält Raum und Zeit, um sich mit dem eigenen Thema auseinanderzusetzen.
Leben- und Sozialberater/innen hören aktiv zu und geben Anregungen oder stellen die richtigen Fragen. Man bekommt Feedback über Dinge, die man klären möchte und, wenn erforderlich, auch sachliche Informationen. Es werden keine Standardlösungen geliefert, sondern man erhält Gelegenheit, mit Unterstützung des Beraters/der Beraterin seiner ganz persönlichen, maßgeschneiderten Lösung Schritt für Schritt näher zu kommen.





Arbeitsschwerpunkte

Um Ihnen die bestmögliche Beratung zu bieten, habe ich mich auf folgende Bereiche spezialisiert:

◆ PERSÖNLICHKEITSBERATUNG

In welchem Bereich auch immer Sie etwas verändern möchten, hier gibt es die Chance dazu. Dabei ist es vollkommen unwichtig, ob Sie glauben, dass es etwas unwichtiges ist oder etwas wichtiges. Was auch immer Sie stört z.B. eine emotionale Überreaktion in gewissen Situationen - ist es wert genauer betrachtet und wenn nötig verändert zu werden.

◆ MEDIATION (Konfliktberatung)

Oft kommt es nur zu Konflikten, weil Menschen aneinander vorbeireden - Vermittlung bzw. "Übersetzung" ist dann besonders wertvoll. Mediation ist eine Methode, die es den Konfliktparteien ermöglicht, mit Hilfe eines neutralen und unparteiischen Dritten über die Konfliktsituation zu verhandeln und bei erfolgreichem Verlauf am Ende eine Vereinbarung zu treffen, mit der alle Konfliktparteien einverstanden und zufrieden sind. MediatorInnen sind allparteilich!

◆ EHE-, PARTNERSCHAFTS- und FAMILIENBERATUNG

Auch wir haben unsere Fehler, allerdings strebe ich immer das Ideal an, vor allem im Umgang mit anderen - sie haben es nicht anders verdient! Jeder Mensch hat Eigenschaften die wir mögen als auch welche die wir nicht mögen - dies zu akzeptieren und bereit zu sein vom anderen zu lernen, ist der erste große Schritt!
"Solang Du dem Anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst, bist Du noch weit ab vom Wege der Weisheit!" (Chinesisches Sprichwort)

◆ SEXUALBERATUNG

Ob es sich um Familienplanung, Verhütung, Schwangerschaftsabbruch oder die Aufklärung Ihrer Kinder handelt, es gibt jemanden mit dem Sie auch über heikle Themen offen reden können. Bei einem/r Sexualberater/in können Sie über all diese Themen in einer ruhigen und vertrauensvoller Atmosphäre sprechen. Sie können alle Fragen stellen, Ängste ansprechen und Sehnsüchte aussprechen, die sonst eher "tabu" sind, die Sie aber doch sehr beschäftigen!

- Genießen Sie Berührung, Zärtlichkeit und Erotik?
- Kennen und mögen Sie Ihren Körper?
- Spüren Sie sich und Ihre/n PartnerIn gerne?
- Ist Ihre Sexualität rundum befriedigend für Sie?
- Kommen Sie zum Höhepunkt?
- Erleben Sie Ihre Sexualität als eine Quelle der Kraft?
- Fühlen Sie sich sicher bei der Aufklärung Ihrer Kinder?