



ilona zbinden

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG



*Teile deine Sorgen*

person-zentriert, achtsam, wertschätzend und emphatisch

# DIE psychologische Beratung

Die psychosoziale Beratung bietet DIR Reflexions-, Orientierungs-, Planungs-, Entscheidungs- und Handlungshilfe. Sie arbeitet ressourcenorientiert und wirkt präventiv, problemlösend und entwicklungsfördernd. Sie richtet sich an Personen, jeden Alters, die ihr Leben insgesamt selbstständig bewältigen, jedoch zu einzelnen Themenbereichen und Fragestellungen, zu Entwicklungsproblemen und Lebenskrisen Unterstützung suchen.

## DEINE psychologische Beratung

In DEINER psychosozialen Beratung geht es um DICH. Es ist DEINE Zeit, DU bist es wert und DU schenkst sie DIR selbst. In der Regel dauert ein Gespräch 60 Minuten. Ich kann mir vorstellen, dass auch in DEINEM Alltag wenig freie Zeit für DICH selbst bleibt und dementsprechend nehme ich mir gerne 75 Minuten Zeit für DICH. Ich möchte DIR bei mir, neben der Beratung auch gerne Zeit und Raum geben, um anzukommen, loszulassen und zu entspannen. Es ist mir wichtig, dass DU bei mir Ruhe findest und DU das Gefühl mit nach Hause nehmen kannst, etwas Gutes für DICH und DEIN Wohlbefinden getan zu haben. So kann sich das, was DU in der Beratung erarbeitest, auch nachhaltig integrieren. **Deshalb schenke ich DIR in jeder Beratung 15 Minuten Zeit für DICH.**

### DEIN Selbsttest:

Möchtest DU wissen, ob die psychologische Beratung etwas für DICH ist? Wenn DU eine Frage mit "ja" beantworten kannst, hast DU DICH bereits auf den Weg gemacht.

- ⇒ DU drehst DICH bei einem Problem immer wieder im Kreis.
- ⇒ Das Klima an DEINEM Arbeitsplatz empfindest DU als ungesund.
- ⇒ DU möchtest gerne ein Verhalten an DIR ändern, weisst aber nicht wie?
- ⇒ Vor DIR steht eine Entscheidung und DU bist hin- und hergerissen?
- ⇒ Du hast ein wichtiges Gespräch/Prüfung und brauchst zusätzliche Ressourcen.
- ⇒ DU befindest DICH in einem Abschieds- oder Trauerprozess.
- ⇒ DU machst DIR Sorgen um DICH oder jemand anderen.
- ⇒ DEINE psychische Gesundheit ist DIR wichtig.
- ⇒ DEIN Arzt hat DIR eine Diagnose gestellt, die DU schwer annehmen kannst.

Positive Affirmation

*Ich trage die Antworten auf  
meine Fragen in mir.*

Die Suche beginnt in DEINEM Inneren.

[www.praxis-zbinden.ch](http://www.praxis-zbinden.ch)