



# ilona zbinden

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Psychologische Beratung - Ressourcen Beratung - Systemische Beratung

PROFITIERE VON 20%  
AUF DEINE ERSTE  
BERATUNG MIT DEM  
CODE: ANGEBO20  
Einlösbar nur bei Buchungen auf meiner  
Website.



# DIE psychologische Beratung

Die psychologische Beratung richtet sich an Personen, jeden Alters, die ihr Leben insgesamt selbstständig bewältigen, jedoch zu gewissen Fragestellungen (siehe Box rechts) Unterstützung suchen.

Ausserdem bietet DIR die psychologische Beratung die Möglichkeit, schlafende Ressourcen aufzuwecken und DEINE Werte zu überprüfen. Gegenüber Medizin und Psychotherapie macht sie ein Hilfs- und Unterstützungsangebot. Keines das Heilung anstrebt, sondern die Entwicklung der Kompetenzen in verschiedensten Bereichen. Die psychologische Beratung betrachtet DEINE Probleme nicht von Krankheitskonzepten, sondern aus der Perspektive der Konfliktbewältigung. Kurz und knapp: die psychologische Beratung bietet DIR Hilfe zur Selbsthilfe.

# DEINE psychologische Beratung

In DEINER psychologischen Beratung geht es um DICH. Es ist DEINE Zeit, DU bist es wert und DU schenkst sie DIR selbst. 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.



**Die psychologische Beratung wird nicht von der KK übernommen und richtet sich somit an Selbstzahler.**

## DEIN Selbsttest:

Überprüfe selbst, ob DICH die psychologische Beratung in DEINEM Thema unterstützen kann:

- ⇒ 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 möchtest überprüfen, ob DICH ein Glaubenssatz einschränkt?
- ⇒ DEINE psychische Gesundheit ist DIR wichtig.
- ⇒ DEIN Arzt hat DIR eine Diagnose gestellt, die DU schwer annehmen kannst.



**dipl.psychologische Beraterin**

Zystr. 12, 9000 St. Gallen

079 818 90 95

info@praxis-zbinden.ch

www.praxis-zbinden.ch

