

Über mich

Mein Menschenbild

Mein Ansatz beruht stark auf der humanistischen Psychologie. Der Mensch wird als Ganzes wahrgenommen. Das schliesst Lebensumstände, frühere Erfahrungen, seine Bedürfnisse, Umweltfaktoren und das soziale Umfeld mit ein. So entsteht meiner Meinung nach eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die davon ausgeht, dass die gesamte Lebensumgebung die Psyche des Menschen beeinflusst. Ich sehe den Menschen als fähig, sich selbst so zu regulieren, so dass für ihn ein Wohlbefinden entsteht. Er ist fähig, seine eigene Resilienz zu stärken, um schwierige Lebensumstände ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Ebenfalls bin ich überzeugt, dass jeder Mensch alle notwendigen Ressourcen in sich trägt. Somit sehe ich den Menschen als fähig aus eigener Kraft und aus eigenem Willen sein Leben so zu gestalten, wie es ihn glücklich macht, wenn die notwendigen Voraussetzungen dafür gegeben sind.

Meine Arbeitsweise

Von Bedeutung für den Erfolg einer Beratung ist ein Austausch auf Augenhöhe und das aktive Schaffen von Vertrauen. Diese zwei Grundsteine bilden für mich das Fundament einer professionellen Beziehung zwischen Berater/Beraterin und Klient/Klientin.

Meine Grundhaltung basiert auf der klientenzentrierten Gesprächsführung. Ich begegne den Menschen authentisch, emphatisch sowie wertschätzend. Ausserdem versuche ich die Anliegen der Menschen aus ihrer Sichtweise zu verstehen und stelle damit nicht das Problem und wie es zu lösen ist in den Mittelpunkt, sondern den Menschen selbst als Experte für sein Problem.

Zudem liegt mein Fokus auf der Bewusstwerdung der Ressourcen, Werte und Charakterstärken eines Menschen. Denn wenn die Charakterstärken damit in Einklang gebracht werden können, worin die Menschen gut sind und woran sie interessiert sind, dann kann ihnen auch die Sinnfindung und die Erfüllung gelingen. In einem solchen Fall sind die Menschen in ihrer sogenannten Kraftzone, was so viel heisst, wie in einer Situation optimalen Funktionierens und Gelingens zu sein.

Auch systemische Sichtweisen färben meine Beratungspraxis, sie umfassen ein grosses Gefäss an unterschiedlichen Tools und Interventionen. Ausserdem ermöglichen sie den Menschen einen Perspektivenwechsel, umso einschränkende Gedankenmuster oder Glaubenssätze zu transformieren.