



## Liebe Heldin, lieber Held der zweiten Reihe,

Bevor Sie sich entscheiden können, ob Sie sich auf das lösungsorientierte Abenteuer einlassen möchten, bekommen Sie hier ein paar Vorinformationen:

### **Grundlegende Informationen über systemische Beratung:**

Ein zufriedenes Leben hat viel mit Beziehung zu tun. Wir leben in der Zugehörigkeit in verschiedenen sozialen Systemen. Das kann die Familie, der Freundeskreis, Arbeitskollegen, etc. sein. Die Art und Qualität unserer Beziehungen zu uns selbst und zu anderen entscheidet darüber, ob wir mit unserem Leben zufrieden sind, und wie wir mit schwierigen Situationen umgehen. Problematisches Verhalten oder Gefühle, die uns belasten, wie z.B. Ängste, Traurigkeit, Sucht, essgestörtes Verhalten, Selbstwertzweifel, Konflikte, Partnerschaftsprobleme, etc. haben viel mit dieser Beziehungsgestaltung zu tun. In der systemischen Beratung wird ein Zusammenhang der Verhaltensweisen und Reaktionen aller Teilnehmer des Systems hergestellt, in das die lösungssuchende Person eingebettet ist. Vor diesem Hintergrund geht es in der systemischen Beratung, vor allem darum, neue bzw. alternative Handlungsmöglichkeiten und Sichtweisen, positive Entwicklungsprozesse und hilfreiche Kommunikationsgestaltung anzuregen.



Es hilft manchmal einen anderen Blickwinkel einzunehmen:



In meinem lösungsorientierten und systemischen Beratungsansatz habe ich die prozess- und embodimentfokussierte Psychologie (PEP) nach Dr. Michael Bohne als sehr effektive Methode integriert. Sie eignet sich sehr gut, belastende Gefühle und schädigende Denkmuster zu verändern. Das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte bei sich selbst soll dazu beitragen, vorhandene Stressgefühle oder andere belastende Gefühle zu verarbeiten. In Kombination dazu werden wertschätzende und akzeptierende Selbstaussagen herausgearbeitet und ausgesprochen, was eine enorm erleichternde Wirkung hervorrufen kann. Bisherige Denkmuster, innere Blockaden und selbstwertreduzierende Strategien werden hinterfragt und ggf. korrigiert. Das Gehirn kann wieder in einen lösungskompetenten Zustand versetzt werden. Diese Methode ist sehr gut auch als Selbsthilfemethode anzuwenden, die Sie bei Bedarf schnell und situationsgerecht im Alltag anwenden können.



Um die richtigen Ansatzpunkte hierfür zu finden, bin ich auf Ihre Mitarbeit angewiesen; **denn nur Sie allein wissen, was Sie brauchen, um Ihre Probleme zu lösen** – auch wenn Ihnen das vielleicht jetzt noch nicht bewusst ist.

### **Was Sie von mir erwarten können und wie ich über Beratungs- und Coachinggespräche denke**

Am Anfang kenne ich Sie nicht. Ich kenne nicht die Situation, in der Sie leben und arbeiten, ich kenne nicht Ihre Familienangehörigen und Lebenspartner, nicht Ihren Erfahrungshintergrund, nicht Ihre Ihnen wichtigen **Werte** und nicht Ihre **Ziele**. Sie werden darin immer der Experte sein und bleiben. Ich habe allerdings gelernt, sehr schnell die Welt mit den Augen eines anderen zu sehen, mich in unterschiedlichste Probleme einzufühlen und sie zu verstehen. Darüber hinaus bin ich darin geschult zu berücksichtigen, wie Lebenspartner, Verwandte und Freunde mit den Problemen meiner Klienten umgehen. Zu Beginn bin ich vor allem ein **Frageexperte**. Ich habe gelernt, Menschen mit Problemen so zu fragen, dass wir beide klüger werden.

Es ist für mich sehr viel ein **Finden, Weiterentwickeln und Ausbauen geheimer Stärken**. Ich habe einen scharfen Blick und ein gutes Gefühl für Stärken, die Sie an sich möglicherweise noch nicht wahrgenommen und deren Potenziale Sie noch nicht voll ausgeschöpft haben. Ich bin **Experte für die Freisetzung Ihrer unbewussten Möglichkeiten und Ressourcen**.

Faszinierend finde ich die früher oder später deutlich werdenden Fähigkeiten meiner Klienten, zunächst unlösbar Erscheinendes doch irgendwie hinzukriegen und das Unmögliche möglich zu machen.

Ich bin außerdem ein **Experte für neue Perspektiven**. Ich bekomme häufig die Rückmeldung: „Ja, so habe ich das noch gar nicht gesehen... das ist ja völlig neu für mich.“ Ich werde mit Ihnen so sprechen, dass Sie **neue Möglichkeiten und Wege** entdecken, die Ihnen bisher nicht zugänglich waren.

Nicht zuletzt freue ich mich immer über **Humor und Leichtigkeit** in meinen Beratungen. Ich halte Humor für eine der großartigsten Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen.

### **Wie lange dauert ein Beratungsprozess und In welchem Abstand finden die Sitzungen statt?**

Mein Ziel ist es, alles dazu zu tun, dass Sie Ihr Ziel so schnell und mit so wenigen Sitzungen wie möglich erreichen. Gerne mache ich mit Ihnen einen einmaligen Termin aus. Grundlegende Veränderungsprozesse können sich aber manchmal auch über Jahre hinziehen. Wenn man dabei Förderung, Unterstützung und Begleitung haben will, so sind nicht unbedingt wöchentliche Terminabstände nötig. In meinen Beratungen haben sich Abstände von zwei bis acht Wochen zwischen den Terminen am besten bewährt. Ich gehe sehr weitgehend auf Ihre Bedürfnisse bezüglich der Termine ein. Wir vereinbaren bei jeder Sitzung erneut, in welchem Abstand wir den nächsten Termin machen. Bewährt hat sich auch, zu Beginn eine Anzahl von Sitzungen festzulegen, innerhalb derer man das Problem soweit gelöst haben will, dass man wieder alleine damit klarkommen kann und will. Eine solche Vorgabe führt zu einer noch größeren Konzentration auf das Wesentliche. Und man hat immer die Freiheit, mehr oder weniger Sitzungen zu machen als ursprünglich geplant.

### **Wie teuer ist eine Sitzung?**

Eine Sitzung für Einzelpersonen kostet bei mir **€60,00** und dauert 45 Minuten. Am liebsten ist es mir, wenn Sie in bar bezahlen. Selbstverständlich erhalten Sie gerne eine Quittung. Für Arbeitslose, Schüler und Studenten biete ich einen Sozialtarif an. Dieser beträgt **€40,00** und dauert ebenfalls 45 Minuten. Bitte bringen Sie dafür einen Nachweis mit. Da ich nicht in das kassenärztliche Versorgungssystem eingebunden bin, werden die Kosten in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse **nicht** erstattet.



### **Wo finden die Sitzungen statt?**

In den Räumen der Praxis für Lerntherapie „Lernwege“, Am Antoinettegarten 1, 38304 Wolfenbüttel, ebenso habe ich Räume in Braunschweig.

### **Das Coaching ersetzt keine medizinische und psychotherapeutische Behandlung!!!**

### **Die Gespräche unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht!**



### **Vorbereitung auf das Erstgespräch:**

Viele meiner Klienten/Klientinnen haben den Wunsch, sich inhaltlich auf unser erstes Beratungsgespräch vorzubereiten. Dies ist nicht unbedingt erforderlich, aber sollte es bei Ihnen der Fall sein, so können Ihnen die folgenden Fragen einen kleinen Anreiz geben, sich inhaltlich auf die Beratung einzustimmen:

#### **1. Was wollen Sie erreichen?**

##### **Welches sind Ihre Ziele für unsere gemeinsame Arbeit?**

Wie ist Ihre Lebenssituation? Ich möchte mir ein genaues Bild von Ihren Zielen für unsere gemeinsame Arbeit machen können. Ich werde Sie also sehr ausführlich und detailliert danach fragen: „Wenn das Problem oder die Probleme zu Ihrer Zufriedenheit gelindert oder gelöst sind, wenn Sie also am Ende unserer Arbeit sagen würden: „Danke Herr Pieper, ich bin jetzt genau da, wo ich hinwollte...“ Wo sind Sie dann? Wie sind Sie dann? Wie sind Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen? Ihre Arbeit?, Ihre Freizeit?“

Ihre Ziele interessieren mich sehr genau. Am liebsten möchte ich mir davon vor meinem inneren Auge einen kleinen Videofilm machen können. Dann bin ich mir sicher, dass wir an einem Strang in die gleiche Richtung ziehen können. Meine Erfahrung ist außerdem, dass die genaue Kenntnis der Ziele oft schon die halbe Miete ist. Gerne können Sie mir Ihre Gedanken dazu auch in schriftlicher Form zu unserem ersten Gespräch mitbringen.

#### **2. Was haben Sie schon alles getan, um Ihr Ziel zu erreichen und/ oder das Problem zu lösen? Und mit welchem Erfolg?**

Dies interessiert mich, weil ich aus Ihren Antworten erkennen kann, was Sie an Erfahrungen darüber gesammelt haben, wie Sie das Problem vielleicht schon bessern konnten. Dann interessiert mich, was wir herausfinden können über Ihre bewussten oder unbewussten Möglichkeiten, noch weitere Besserungen zu erzielen. Vielleicht haben Sie auch etwas getan, um eine Besserung zu erzielen, und es ist eher eine Verschlechterung dabei herausgekommen. Auch dafür interessiere ich mich, weil ich mit Ihnen solche „Verschlimmbesserungen“ künftig meiden können will.



### **3. Welche positiven Veränderungen hat es möglicherweise bis zu unserem ersten Gespräch gegeben?**

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass Sie sich mit Schmerzen beim Zahnarzt anmelden und dann beim Zahnarzt keine oder kaum mehr Schmerzen haben. Die wissenschaftliche Forschung hat dies auch für psychologische Beratung untersucht und festgestellt: Über 70% aller derjenigen, die einen Beratungstermin ausgemacht haben, gaben beim ersten Termin an, dass das Problem sich jetzt etwas anders, und zwar gelindert, darstellt. Und diese Linderung oder Besserung war unabhängig von der Schwere und Massivität des Ausgangsproblems! Noch immer rätseln die Forscher, wie sich diese Verbesserungen erklären lassen. Vermutlich spielt eine Rolle, dass man nach dem Festsetzen des ersten Termins sich besonders Gedanken darüber macht, wie der Berater es mit einem schaffen wird, eine Besserung zu erzielen und das Problem zu lösen. Und dadurch entstehen neue Gedanken, Erkenntnisse oder neue Verhaltensweisen, die zu Besserungen führen. Ich möchte Sie bitten, darauf zu achten, welche positiven Veränderungen Ihnen eventuell bis zu unserem ersten Termin auffallen. Sie können wichtige Samenkörner sein, aus denen weitere Besserungen erwachsen.

**Ich freue mich auf unser Gespräch!**

