

Beratungs-Ansatz

Die Grundlage meiner Beratung beruht auf dem individualpsychologischen wie dem systemisch-konstruktivistischen Ansatz.

Individualpsychologische Beratung

Dr. Alfred Adler (1870-1937) ist der Begründer der Individualpsychologie. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch einen individuellen Lebensstil hat, der final, also zielgerichtet ist. Das bedeutet, dass unser Lebensstil unser Denken, Fühlen und Handeln bewusst oder unbewusst bestimmt. Adler war überzeugt, dass der Mensch ein unteilbares Ganzes ist. Das heisst, Körper, Seele und Geist sind ineinander verflochten. Zwei wichtige Themen setzt er in den Mittelpunkt: Die Selbstverantwortung und die Gleichwertigkeit. Dies sind auch die beiden Leitfäden für die Beratung, für Einzelpersonen oder als Paar: Sie als Person stehen im Mittelpunkt.



Dr. Alfred Adler
Quelle: wikipedia.org

Individualpsychologie als eine der klassischen Richtungen der Tiefenpsychologie hat das Ziel, Menschen in ihrer Eigenständigkeit zu fördern, sich selbst besser verstehen zu können, Stärken und Schwächen aus einem anderen Licht zu sehen. Dadurch können Sie gestärkt und ermutigt die eigenen Ressourcen zielführend einsetzen.

Systemisch- Konstruktivistische Beratung

Im Gegensatz zur Individualpsychologie hat der systemisch-konstruktivistische Ansatz keine einzelne Gründungsfigur. Namen, die aber immer wieder auftauchen und denen grösste Bedeutung zugemessen werden dürfen sind u. A. Ernst von Glasenfeld, Gregory Bateson, Heinz Foerster, Paul Watzlawick. Dass jeder Mensch seine höchst individuelle, subjektive Wirklichkeit vertritt, ist der Kern der Systemtheorie. Er ist geprägt von unseren Sinneseindrücken und unserer individuellen Wahrnehmung – unseren Blick auf die Welt. Unser Bild beschränkt sich entsprechend auf das, was wir sehen wollen, auf das Fenster, welches unsere eigene Sichtweise zulässt. Um Blockaden, Konflikte zu lösen ist die Erweiterung der eigenen Sichtweise, des eigenen Fensters und damit auch der Wahrnehmung hilfreich.