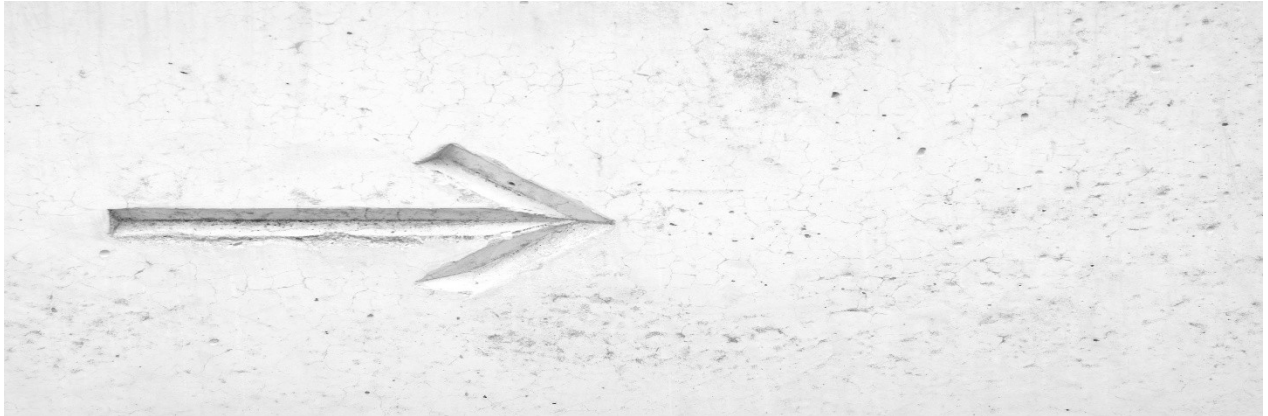


# Psychologische Beratung: Unterstützung in Krisen und Veränderungen



## Deine Ausgangslage

Du befindest dich in einer persönlichen Krise, fühlst dich überfordert durch eine Trennung, einen Verlust oder belastende Konflikte. Du spürst hohen emotionalen Leidensdruck und suchst professionelle Unterstützung, um diese schwierige Phase besser zu bewältigen. Die psychologische Beratung ist kein Therapieverfahren, sondern bietet dir eine einfühlsame, lösungsorientierte Begleitung in akuten Veränderungs- und Belastungssituationen.

## Zielgruppe

Menschen, die sich in Lebenskrisen, belastenden Situationen oder tiefgreifenden persönlichen Veränderungen befinden und professionelle, psychologisch fundierte Begleitung suchen, ohne eine Therapie zu benötigen.

## Inhalte der Psychologischen Beratung

- Emotionale Stabilisierung bei akutem Leidensdruck
- Analyse der belastenden Situation und Identifizieren von Ressourcen
- Klären von Gefühlen und Gedankenmustern

- Entwickeln realistischer Ziele und Lösungswege
- Strategien zur Bewältigung von Konflikten und Herausforderungen
- Fördern von Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit
- Vorbereiten auf weitere Schritte

## Ablauf und Dauer

- 5-10 Sitzungen à 60 Minuten
- Termine sind flexibel gestaltbar
- Die Termine finden in Präsenz statt, können nach Absprache mit Online-Terminen kombiniert werden

## Nutzen der Psychologischen Beratung

- Emotionale Entlastung
- Klarheit über die belastende Situation und Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten
- Stärkung der Fähigkeit, Belastungen besser zu bewältigen
- Stabilisierende Begleitung (keine Therapie)
- Öffnung neuer Perspektiven
- Stärkung der Selbstfürsorge

## Preis

- Einzelsitzung 150 €
- Bei Paketbuchung: 5 Sitzungen 675 €, 10 Sitzungen 1200 €