

Coaching

*Der Mensch wird am
Du zum Ich
(Martin Buber)*

Paar- beratung & Mediation

*Wenn man nichts
ausprobiert, gibt es
weniger zu erleben,
weniger zu lieben und
weniger zu lernen
(Cobi Yamada)*

Trennung Trauer Liebe

*Manchmal sagt jemand
etwas ganz Kleines,
das genau an die leere
Stelle in Deinem Herzen
passt*

Ingrid Elyas

Dipl.-Päd.

Systemische

Familientherapeutin

(DGSF)

c/o

Praxis für Psychotherapie

Bogenstraße 11

63589 Linsengericht

beratung@psychotherapie-linsengericht.de

Tel: 06051 – 88 70 79

PAARBERATUNG & MEDIATION

Begleitung und Mediation für Paare und andere Konfliktparteien

Wir starten in Liebe miteinander. Ideen wie „so kann es ewig gehen“, „nichts wird uns mehr trennen“, „uns steht die Welt offen und wir werden alles immer zusammen meistern“ bestimmen den Beginn einer neuen Partnerschaft.

Dann kommt das, was Psychotherapeuten die Konsolidierungsphase nennen. Oft glauben wir, es



müsste wie von selbst gut weitergehen oder, dass man sich damit abfinden müsste, wie es eben gerade so ist. In dieser Phase müssten sich das Paar oder die Familie der Realität stellen. Oft fehlen uns gute Vorbilder dafür, wie Mann und Frau in einen guten, tragenden und gleichwürdigen Dialog kommen und bleiben können.

Bereits ab der Konsolidierungsphase sprechen viele Paare nicht mehr genügend miteinander, sodass ein Abgleich an der Realität schon deshalb nicht dauerhaft gelingen kann.

Es lohnt sich, das eigene Kommunikationsmuster und das, was ich mit meinem Gegenüber - übrigens nicht nur in Partnerschaft und Liebesbeziehung - in mein Leben einladen will, einmal genauer anzusehen und darüber wieder in einen Dialog zu kommen.

Dazu bietet Paarberatung einen geschützten Raum, in dem über alles gesprochen werden darf. Eine neutrale Moderation der grundlegenden

Bedürfnisse aller Beteiligten kann neue Impulse und Anregungen für ein besseres gegenseitiges Verständnis und Verstehen geben.

Eine Paar- oder Familienberatung muss nicht unbedingt eine neue gemeinsame Zukunftsperspektive zum Ziel haben. Es kann sich in der Beratung auch zeigen, dass es allen Beteiligten mit einer achtsamen und würdigen Trennung besser gehen wird und auch darin für jeden ein guter weiterer Weg bestehen kann.

COACHING & BERATUNG

Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen auf dem Weg ihrer Selbstfindung zu begleiten.

Dabei geht es um Verstehen und Klärung der eigenen inneren Prozesse. Dafür eine Sprache zu finden, ist enorm wichtig. Wenn wir verstehen, wer wir sind und wie wir zu dem Menschen wurden, der wir

heute sind, können wir uns verändern und Neues gestalten, das unserem Selbst näherkommt.

In Würde und Freiheit das in die Welt zu tragen, was in uns steckt, ist unser Geburtsrecht. Wachstum ist immer möglich, unabhängig davon, wie die Ausgangsposition ursprünglich einmal war.



LEBEN IST MEHR



Die Sehnsucht eines jeden Menschen ist es, leicht ins Leben starten und nur mehr gute Momente, Freude und Glück auf dem weiteren Weg sammeln zu dürfen.

Immer wieder werden wir jedoch von einer Realität durchkreuzt, die uns vor mehr oder weniger große Herausforderungen stellt. Dann kann es guttun,

wenn wir uns mit einem Gegenüber austauschen können, das uns durch die Stürme des Lebens begleitet.

TRENNUNG, TRAUER & LIEBE

Während einer Trennung oder nach dem Verlust von geliebten Menschen begleite ich Einzelpersonen und Familien.

Im Leben gibt es immer wieder Phasen, in denen etwas Altes zu Ende geht. Wir müssen Stationen unseres Lebens verlassen oder lieb gewonnene Menschen verlassen uns. In einer Partnerschaft oder am Arbeitsplatz kann die Zeit gekommen sein, etwas zu verändern. All das kann Angst machen. Manchmal zweifeln wir, wie das Leben nach Trennungserfahrungen weitergehen kann.

ABSCHIED UND NEUANFANG

In Phasen der Trennung und des Abschiedes geht es um Trauer und um existenzielle Fragen dazu, wie es in Zukunft gut weitergehen kann. Manchmal ist es in bestehenden Beziehungen dringend notwendig, sich von Altem zu verabschieden.

Ziele der Beratung:

- Überwindung des Schocks
 - Verarbeitung des Verlustes und des erlebten Schmerzes
 - Erarbeitung neuer Klarheit, größerer innerer und äußerer Freiheit und Wachstum
 - Zuwendung zum Leben. Liebe, Freude und Leichtigkeit wiederentdecken.
-



Ich bin 1964 geboren, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und schaue selbst auf ein bewegtes Leben mit Zeiten großer Herausforderungen und Zeiten der Ernte.

Seit 1991 bin ich in unterschiedlichen Bereichen psychosozialer Beratung und im Coaching tätig.

Dazu gehörten:

- Familien-, Paar- und Lebensberatung
- Beratung in Konfliktsituationen und nach belastenden Ereignissen
- Beratung und Mediation im Trennungs- und Scheidungskonflikt
- Erziehungsberatung
- Trauerarbeit
- Beratung und psychosoziale Versorgung von Müttern und ihren Kindern in einem Frauen- und Kinderschutzhaus
- Leitung und Koordination eines ambulanten Hospizvereins
- Kinderschutzarbeit als „Insoweit Erfahrene Fachkraft“ nach § 8a SGB VIII

Von 2000 bis 2003 habe ich meine Weiterbildung zur systemischen Familientherapeutin beim ptz Cormann, Wasserburg (DGSF) absolviert.



60 min: € 70,-

90 min: € 100,-

Mein Beratungsangebot ersetzt keine Heilbehandlung und richtet sich an Selbstzahler*innen.

beratung@psychotherapie-linsengericht.de

Tel: 06051 – 88 70 79