Mit welchen Methoden arbeite ich als psychologische bzw. psychosoziale Beraterin und Coach?

In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes psychologisches Wissen mit achtsamen und integrativen Ansätzen, um Menschen individuell und ganzheitlich zu begleiten.
Besonders prägend ist für mich der Beratungsansatz IFnT - Insight Focused neuro Therapie der von Pauline Skeates entwickelt wurde. IFnT ist ein integrativer, achtsamer und nicht-direktiver Beratungsansatz, der Psychologie, Neurowissenschaft und christliche Spiritualität miteinander verbindet.
Die Methode basiert auf der Erkenntnis, dass Freundlichkeit, Liebe, Annahme und Akzeptanz zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen - und damit den Boden für persönliches Wachstum und Heilung bereiten.
Durch diese Haltung können automatische - oft unbewusste - Verteidigungsmechanismen überwunden werden, sodass sich Türen zu lebensverändernden Einsichten und neuem Wissen öffnen.

Unterstützt wird dieser Prozess durch gezielte Fragetechniken, achtsame Wahrnehmung und eine Statementtechnik. So entsteht ein Raum, in dem Klientinnen und Klienten sich selbst neu begegnen und nachhaltige Veränderungen möglich werden.

Ergänzend arbeite ich unter anderem mit:

Systemischen Ansätzen - um Beziehungen, Rollen und Muster im persönlichen Umfeld zu verstehen und zu verändern
Methoden der positiven Psychologie - zur Stärkung von Ressourcen, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude **Achtsamkeits- und Entspannungstechniken** - zur Förderung von innerer Ruhe und emotionaler Balance

Jede Beratung ist so individuell wie der Mensch, der zu mir kommt. Meine Arbeitsweise ist transparent, respektvoll und wertschätzend - mit dem Ziel, neue Perspektiven zu eröffnen und echte Veränderung zu ermöglichen.