

Psychologische Beratung und Psychotherapie

Contributed by Administrator
Samstag, 23 Juni 2007
Last Updated Freitag, 13 Juli 2007

In der psychologischen Beratung finden partnerschaftliche Gespräche zwischen Berater und Klienten statt.

Eine psychologische Beratung wird oft aufgesucht, wenn Menschen längere Zeit unter bestimmten Schwierigkeiten leiden, die sie nicht allein bewältigen können.

Wenn man sich im Gespräch und in den Gedanken im Kreis dreht, kann eine gezielte Beratung oft Fortschritte bringen.

Die Beratung bietet die Möglichkeit, im geschützten Rahmen mit professioneller Begleitung zuerst gedanklich und dann in der Praxis neue Wege der Problemlösung zu erkunden und umzusetzen. Das Gespräch eröffnet oft neue Sichtweisen und unerwartete Handlungsmöglichkeiten.

In der Psychotherapie wird versucht, Ursachen, Art und Sinn des psychischen Leidens zu ergründen, neue Erfahrungen zu ermöglichen und Beschwerden zu vermindern. Es geht um persönliche Veränderungen, um neues Verhalten und neue Einsichten. Vergangene Ereignisse können gefühlsmässig so erlebt und bearbeitet werden, dass sie die Gegenwart nicht mehr überschatten. Ziel und Nutzen einer psychologischen Beratung/Psychotherapie ist

- eine vertiefte Auseinandersetzung mit sich selber suchen
- problematische Situationen besser bewältigen können
- Ressourcen und eigene Stärken entdecken und gezielt einsetzen können
- persönliche Krisen und Konflikte verstehen und bewältigen lernen
- Selbstsicherheit finden und Probleme kreativer lösen
- Ängste und Blockaden begegnen und diese abbauen können
- Mut und Gelassenheit finden, den eigenen Lebensweg zu suchen und ihn selbstverständlich zu gehen