

DIE FÜNF FREIHEITEN (Virginia Satir)

Die Freiheit
zu sehen und zu hören
was jetzt ist,
anstatt was sein sollte,
was war oder was sein
wird

Die Freiheit
zu fühlen was ich
fühle,
anstatt zu fühlen, was
man fühlen sollte

Die Freiheit
zu sagen was ich fühle
und denke,
anstatt was ich fühlen
und denken sollte

Die Freiheit
danach zu fragen was
ich gerne möchte,
anstatt auf Erlaubnis
zu warten

Die Freiheit
auf eigene Faust
Risiken einzugehen,
anstatt immer auf
Nummer Sicher



Systemische Beratung





Für wen und was ist systemische Beratung?

Systemische Beratung ist für jeden, der sich mit Problemen oder Schwierigkeiten in seinem Leben auseinandersetzen und eine Veränderung bewirken möchte.

Dies können bspw.

Überforderungen im Alltag, im Job, mit ihrer Familie, Kindern oder Partner*in, sowie Ängste, Panik, Sorgen, Einsamkeit und Trauer sein.

- Begleitung von Veränderungsprozessen
- Lösungs- und Ressourcenorientiert
- Klient* ist Experte
- Sieht Klient* im jeweiligen sozialen System
- Neutralität, Wertschätzung, Respekt

Mit der Drehung des Kopfes löst sich nicht das Problem, sondern es ergeben sich Blickwinkel, aus denen sich die Lösung ergibt.
(Alte Eulenweisheit)

Ich lade Sie herzlich ein, gemeinsam mit mir an Lösungswegen zu arbeiten die zu Ihnen und ihrem Umfeld passen.

Die Beratung kann alleine, als Paar oder mit der Familie stattfinden.



Wer berät Sie?

Ich, Sandra Focken (28.J), Sozialarbeiterin (B.A.).

Seit über 5 Jahren arbeite ich in der stationären Jugendhilfe mit jungen Erwachsenen (intensiv pädagogisch-therapeutische Wohngruppe). Auch in anderen Berufsfeldern wie der Präventionsarbeit, Sucht- und Obdachlosenhilfe konnte ich schon Erfahrungen im In- und Ausland sammeln.

Derzeit befinde ich mich in der Ausbildung zur Systemischen Beraterin und erhebe währenddessen kein Honorar.

Sie können einen Ersttermin per E-Mail:

sandra.focken.beratung@gmail.com

oder telefonisch:

0178-4020199 /Mo-FR 9-11 Uhr

mit mir vereinbaren.

Ob ich die Beratung z.Zt. persönlich, telefonisch oder per Videokonferenz durchführe, dürfen Sie entscheiden. Bei weiteren Fragen zu meinem Beratungsangebot melden sie sich gerne.