

Mein Angebot

Im Rahmen meiner Weiterbildung zur systemischen Beraterin biete ich kostenlose supervidierte Beratungsstunden an.

Die Themen einer Beratung können vielfältig sein. Anliegen können z.B. sein:

- eigene Stärken und Ressourcen (wieder-) entdecken
- Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung
- Unterstützung bei Entscheidungsfindungen
- Glaubenssätze und Verhaltensmuster auflösen oder umgestalten
- Umgang mit Lebensumbrüchen
- Stress in Beruf oder Studium, Prüfungsangst, Prokrastination
- beruflicher Veränderungswunsch und Berufszielfindung
- Biografiearbeit (Einfluss der Familiengeschichte auf das eigene Leben)

Kontakt



Sarah Leicher

Email:

sarah.leicher.beratung@googlemail.com

Bei Interesse schreiben Sie mir gerne eine Email mit Angabe Ihrer Telefonnummer. Ich melde mich dann zur Vereinbarung eines unverbindlichen Erstgesprächs zeitnah zurück.

Zu meiner Person

Mein Name ist Sarah Leicher. Ich bin 32 Jahre alt und lebe seit knapp 9 Jahren in Köln.

Berufliche Qualifikationen:

- seit 2020 Ausbildung zur Systemischen Beraterin (DGSF-zertifiziert)
- Studium der Pädagogik und Sonderpädagogik (B.A.) und der Rehabilitation von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen (M.A.)
- Sozialpsychiatrische Zusatzausbildung
- umfangreiche Erfahrung in der Begleitung und Unterstützung junger Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und deren Familie im stationären und ambulanten Bereich

Rahmenbedingungen

Eine Beratungsgespräch umfasst ca. 45 Minuten. Häufigkeit und Anzahl der Gespräche orientieren sich an Ihrem individuellen Bedarf. Je nach Anliegen können schon wenige Gespräche als Impuls für eine Veränderung ausreichen. Bei anderen Themen bietet sich ein längerer Prozess an.

Die Beratung ist kostenfrei und meine Arbeit wird während meiner Weiterbildung durch regelmäßige Supervision begleitet.

Die Beratung kann online via Skype, bei einem gemeinsamen Spaziergang oder bei Ihnen zuhause stattfinden. Termine können individuell abgestimmt werden und sind auch am Wochenende oder in den Abendstunden möglich.

Als systemische Beraterin unterliege ich der Schweigepflicht nach § 203 StGB. Ihre Daten sowie sämtliche Informationen und Inhalte der Beratungsgespräche werden streng vertraulich behandelt.

Der
systemische
Ansatz

Sie sind Expert:in für sich und Ihre Themen

Aus einer systemischen Grundhaltung heraus gehe ich davon aus, dass Sie bereits alle Ressourcen zur Lösung Ihres Anliegens in sich tragen.

Meine Arbeit besteht daher nicht darin, Ihnen Ratschläge zu erteilen.

Ausgehend von einer wertschätzenden, neugierigen und unvoreingenommenen Haltung, versuche ich stattdessen, Sie durch "die richtigen Fragen" dabei zu unterstützen, Ihre bereits vorhandenen Ressourcen und Potenziale (wieder) zu entdecken und eigene, für Sie stimmige Lösungen zu entwickeln und in Ihrem Alltag umzusetzen.