

# Systemische Beratung



**Schauen, was da ist.  
Gemeinsam.  
Entdecken, was da noch ist.  
An Hilfreichem.  
Für die eine oder die andere  
Lösung.**

## Mit welchen Themen können Sie sich an mich wenden?

Jedliches Anliegen ist es wert, gehört zu werden. Zum Beispiel:

- Konflikte im beruflichen oder familiären Umfeld
- alltägliche Situationen, die Sie herausfordern
- anstehende Entscheidungen, Umbruchphasen und akute Krisen
- Stress und Belastung in Schule, Ausbildung und Beruf
- Fragen rund um Partnerschaft, Eltern werden und Familie sein
- Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung

**Wie arbeite ich?** Für Ihren Findungsprozess biete ich Ihnen professionelle Unterstützung und Begleitung in einem geschützten Rahmen - offen, wertschätzend und annehmend. So können neue hilfreiche Ideen auftauchen.

Die gute Nachricht ist: Die Lösung liegt bereits in Ihnen. Und seien Sie gewiss, es gibt immer mindestens eine Möglichkeit mehr, als wir momentan im Blick haben.

Ziel ist, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und neue Sichtweisen zu entdecken. So wird für Sie ein verändertes Erleben und Handeln möglich.

## Was bedeutet systemisch?

- das ganze System betreffend  
Der Mensch steht in vielfältiger Weise *in Beziehung* - zu sich selbst und zu seiner Umwelt. Jede Person kann somit als ein System in verschiedenen Systemen betrachtet werden. Zwischen den Elementen eines Systems bestehen *dynamische Wechselwirkungen*. Diese werden im Beratungsprozess berücksichtigt.

Zudem wird von der *Autonomie* eines Systems ausgegangen: Jeder Mensch erlebt seine eigene individuelle Wirklichkeit. Sie allein wissen und entscheiden also, was für Sie nützlich und stimmig ist. Sie sind die Expertin/der Experte Ihres Lebens!

## Wer bin ich?

Mein Name ist Katherina Wolter. Ich bin 1971 geboren, lebe in Köln und habe Psychologie studiert (B.Sc.). Neben meiner Arbeit als systemische Beraterin unterstütze ich Grundschulkinder im Wiederentdecken ihrer Stärken mithilfe des Sandspiels. Zudem habe ich Kenntnisse in der Traumapädagogik und Traumaberatung.

**Im Rahmen meiner zertifizierten Weiterbildung zur systemischen Beraterin (DGSF) biete ich supervidierte Einzel-, Paar- und Familienberatungen an.**

**Für wen ist das Angebot?** Jede\*r (w/m/d) ist willkommen: Einzelpersonen, Familien, Paare, Eltern, u.a.

**Wie lange dauert ein Termin?** Für Einzelberatungen sind 45 Minuten vorgesehen, für Gespräche mit mehreren Personen 90 Minuten.

**Wieviel kostet die Beratung?** Zur Deckung der Unkosten bekomme ich 30 Euro (erm. 15 Euro) für 45 Min.

**Wie oft finden die Treffen statt?** Die Häufigkeit sowie die Anzahl der Gespräche richten sich nach Ihrem individuellen Bedarf.

**Wo findet die Beratung statt?** Es stehen Räumlichkeiten in Köln-Sülz und Köln-Bayenthal zur Verfügung. Möglich ist auch ein Gespräch in der Natur, eine telefonische oder Online-Beratung.

**Wie kommen wir in Kontakt?** Sie können sich gerne per Mail an mich wenden. Gemeinsam finden wir einen Termin für ein erstes Gespräch: [mail@beziehungsberatung.koeln](mailto:mail@beziehungsberatung.koeln)

**Was ist noch wichtig?** Ich unterliege der Schweigepflicht. Selbstverständlich werden alle Ihre Daten und Informationen streng vertraulich behandelt.



Ich freue mich auf Sie!



[mail@beziehungsberatung.koeln](mailto:mail@beziehungsberatung.koeln)