

Systemische Familientherapie

Als systemische Familientherapeutin begleite ich Einzelpersonen, Paare und Familien in herausfordernden Lebenssituationen und möchte gemeinsam mit ihnen neue Wege, Perspektiven und Handlungsspielräume finden.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht der Mensch in seinem jeweiligen Beziehungs- und Lebenskontext, den ich als Experten der Situation sehe und den ich als systemische Therapeutin begleiten und unterstützen möchte. Ich sehe es nicht als meine Aufgabe Diagnosen und Lösungen vorzugeben, sondern möchte in den Menschen, die zu mir kommen schon vorhandene Fähigkeiten und versteckte Möglichkeiten (wieder-) entdecken und in den Mittelpunkt stellen.

Ich sehe systemische Therapie als gemeinsamen Prozess: wertschätzend, neutral, respektvoll, ressourcen- und lösungsorientiert und auf Augenhöhe.

Der Prozess meiner Arbeit mit Familien, Paaren oder auch Einzelpersonen beginnt mit einer Auftrags- und Zielklärung.

Mein Angebot:

Für Einzelpersonen

Manchmal geraten wir im Leben an Punkte, an denen wir uns orientierungslos, überfordert oder innerlich blockiert fühlen. Vielleicht erleben Sie wiederkehrende Konflikte, stehen vor einer wichtigen Entscheidung oder möchten sich selbst besser verstehen.

In einem geschützten Raum schauen wir uns gemeinsam aktuelle Herausforderungen im Kontext Ihrer Beziehungen, Ihrer Lebensgeschichte und Ihrer persönlichen Werte an.

Bereiche in denen ich unterstütze:

- Orientierung in belastende Lebenssituationen oder Krisen
- Unterstützung bei Entscheidungsprozesse sowohl familiär als auch beruflich
- Begleitung bei Trennungen, Verluste und Übergangsphasen
- Klarheit bei Selbstwertthemen und Identitätsfragen
- der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung

Für Paare

Beziehungen sind lebendige Systeme. Sie verändern sich, wachsen, geraten aus dem auch manchmal aus dem Gleichgewicht. Missverständnisse, wiederkehrende

Konflikte, wahrgenommene Schwierigkeiten in der Kommunikation oder das Gefühl, sich voneinander entfernt zu haben, können belasten.

In der Paararbeit verstehe ich mich als allparteiliche Begleiterin. Das bedeutet, ich stehe nicht auf einer Seite, sondern unterstütze beide Partner*innen gleichermaßen dabei, sich gehört und verstanden zu fühlen.

Typische Bereiche in der Paartherapie bei denen ich unterstütze:

- wiederkehrende Streiddynamiken zu durchbrechen
- Umgang mit Vertrauensbrüchen
- Begleitung von Entscheidungsprozessen (z.B. Familie, Trennung, Neubeginn)
- Entwicklung neuer gemeinsamer Perspektiven
- Verbesserung der Kommunikation

Für Familien

Familien sind komplexe und zugleich kraftvolle Systeme. Wenn ein Mitglied belastet ist, betrifft dies häufig alle. Unterschiedliche Bedürfnisse, Generationskonflikte oder herausfordernde Lebensphasen können Spannungen erzeugen.

In der Familienarbeit schaffe ich einen strukturierten Rahmen, in dem alle Beteiligten zu Wort kommen dürfen. Jede Perspektive ist wichtig und will gehört werden. Neutralität und Wertschätzung bilden dabei die Grundlage. Ich arbeite lösungs- und ressourcenorientiert um Möglichkeiten zu finden Familien selbst in einen positiven Veränderungsprozess zu bringen und ihre eigene Stärken und Handlungsmöglichkeiten (wieder-) zuerkennen.

Typische Bereiche in der Familientherapie bei denen ich unterstütze:

- Mehrgenerationale Konflikte zu lösen
- Stärkung der Eltern in ihrer Erziehung und Beziehung zu ihrem/n Kind/ern (Konzept der neue Autorität nach Haim Omer)
- Beratung und Unterstützung bei Patchworkfamilien
- bei der Verarbeitung von Trennungen oder Schicksalsschlägen innerhalb der Familie
- Werte und Rollenverteilungen innerhalb der Familie zu erkennen, wertzuschätzen oder zu verändern