## Vielleicht fragen Sie sich, ob die systemische Beratung bzw. Therapie das Richtige für Sie ist?

Ich vergleiche den systemischen Ansatz gerne mit einem Mobile. Stellen Sie sich doch einmal Ihre Familienmitglieder (Ihre Freunde, Kollegen,...) als Teile eines Mobiles vor. Keiner von uns lebt nur für sich allein, sondern ist verbunden mit den Anderen. Wenn ein Teil des Mobiles zu schwingen beginnt, wirkt das auch auf die anderen Teile und bringt diese ebenfalls in Bewegung. Der systemische Ansatz ist daher hervorragend geeignet, wenn Sie Veränderungen in Ihren Beziehungen erreichen möchten.

Kämpfen Sie hingegen mit übermächtigen Gefühlen oder leiden Sie unter beeinträchtigenden Verhaltensweisen, wird dies als Hinweis gesehen, dass Bedürfnisse zu kurz kommen oder Gefühle nicht beachtet werden. Dann können Sie mein Angebot nutzen, um diesen Raum zu geben.

### Für meine Arbeit mit Ihnen bedeutet der systemische Ansatz außerdem, dass ich:

- ... Ihnen mit Respekt und Wertschätzung begegne
- ... Ihnen unvoreingenommen und interessiert zuhöre
- ... Ihnen dabei helfe, Ihre Stärken zu entdecken
- ... oft Materialien wie Figuren, Seile, Symbole benutze, so dass Sie einen anderen Blickwinkel einnehmen können
- ... Sie unterstütze, neue Perspektiven und Lösungen zu finden
- ... zielorientiert mit Ihnen arbeite, wodurch häufig nicht mehr als 10 Termine notwendig sind

Übrigens... das Arbeiten an ernsten Themen schließt gemeinsames Lachen nicht aus!

#### Ablauf

Im ersten Termin sprechen wir ausführlich über Ihre aktuelle Situation, Ihr Anliegen und klären bestehende Fragen. Eine

Einzel-Sitzung dauert 60-90 Minuten, Paar- und Familiengespräche 90-120 Minuten. Die Abstände zwischen den Gesprächen werden gemeinsam vereinbart und richten sich nach Ihren Zielen und Ihren zeitlichen Möglichkeiten.



Die Gebühren sind in der Regel selbst zu tragen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, dass Sie –bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung- bei Ihrer Krankenkasse eine Erstattung beantragen. Wenn Sie privat versichert sind oder eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben, können Sie vorab nachfragen, ob die Therapiekosten übernommen werden. Gebühren für eine Paar- oder Familienberatung werden nicht erstattet.

#### Vorteile für Selbstzahler

beziehungsweise mit System

Die Beratungs- und Therapietermine stehen Ihnen schnell zur Verfügung. Außerdem werden Ihre Daten und Diagnosen nicht an Krankenkassen oder Versicherungen weitergegeben. So können Sie selbst bestimmen, wer erfährt, dass Sie eine psychologische Beratung in Anspruch genommen haben. Dies kann z. B. vor dem Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung, beim Wechsel der Krankenkasse oder bei einer Verbeamtung wichtig sein.





Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Heilpraktikerin, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie,
Systemische Therapeutin / Familientherapeutin (DGSF),
Paartherapeutin, Gestalttherapeutin,
Erziehungs- und Familienberaterin

- 0941 / 20060182
- 0176 / 64384342
- claudia.krottenthaler@beziehungsweise-mit-system.de www.beziehungsweise-mit-system.de
- Praxis Straubing
  Eichendorffstraße 11
  94 315 Straubing
- Praxis Regensburg
  Sandgasse 88

93 057 Regensburg

Ausführliche Infos finden Sie auf meiner Internetseite.

# Wunsch nach Veränderung?



Praxis für systemische

Beratung & Therapie

Claudia Krottenthaler

- Sind Sie unzufrieden mit sich. Ihren Beziehungen oder Ihrer Lebenssituation?
- Haben Sie den Eindruck sich im Kreis zu drehen, sich in einer Sackgasse zu hefinden?
- Fühlen Sie sich beeinträchtigt durch Ängste, psychosomatische Beschwerden. Mobbing oder Burnout?
- Haben Sie einen nahestehenden Menschen durch Trennung oder Tod verloren?
- Vermissen Sie Ihre Energie und Lebensfreude?

Einzelberatung und -therapie Erwachsene



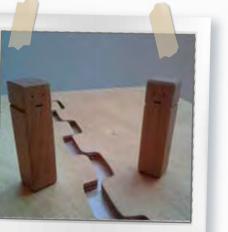
Sie wollen das so nicht mehr?

#### Sie wollen

- Klarheit für Entscheidungen erhalten
- lernen. Ihre Grenzen wahrzunehmen
- innere Ruhe finden
- sich mehr zutrauen
- sich sicher und selbstbewusst fühlen.
- Wege finden, um Ihre Beziehungen konfliktfreier zu gestalten
- eine neue berufliche oder private Perspektive entwickeln
- Lebensfreude und Zuversicht spüren

 Haben Sie das Gefühl sich in Ihrer Beziehung nicht mehr zu verstehen?

- Reiben Sie die kleinen Alltagsmissverständnisse auf?
- Fühlen Sie sich eingeengt oder alleingelassen?
- Verändert ein einschneidendes Ereignis Ihr Leben oder Ihre Beziehung?
- Belastet eine Affäre Ihre Partnerschaft?
- Gibt es Probleme mit dem familiären Umfeld?
- Stehen Sie als Paar vor wichtigen Entscheidungen?
- Denken Sie an Trennung/Scheidung?



Sie wollen es anders?

#### Sie wollen

 sich in der Partnerschaft besser verstanden, einander näher fühlen

Paarberatung

-therapie

- Ihre Partnerschaft neu gestalten, anders leben
- wieder zusammenfinden
- lustvolle Zweisamkeit erleben
- sich im "Guten" trennen (aaf. auch, um für die Kinder gemeinsam da sein zu können)

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind und seine Entwicklung?

Sie möchten Ihre Wünsche

zu Ihren Zielen machen?

Und wollen, dass Ihr Kind ausgeglichen, zuversichtlich und mit Lebensfreude den Alltag meistert und seinen Platz im Leben findet?

Die Kindheit und das Jugendalter sind die Zeiten mit den stärksten seelischen und körperlichen Veränderungen. Probleme und

Beratung und Therapie Kinder und Jugendliche

Verhaltensauffälligkeiten sind dann ernst zu nehmen, wenn sie Ihr Kind beeinträchtigen oder Ihr Kind risikoreiche Wege einschlägt. Hinweise dafür können beispielsweise sein:

- wenia Selbstbewusstsein
- Niedergeschlagenheit, Rückzug
- starke Ängste
- (auto-) aggressive, verweigernde oder angepasste Haltung
- Beziehungskonflikte. Mobbing
- Schulprobleme
- Verhaltensänderungen bei Trennung der Eltern

Sie wollen sich wieder auf Ihre Familie freuen und das Zusammensein genießen? Sie wollen, dass die Bedürfnisse Ihrer

Familienmitglieder untereinander geachtet werden und das "Aushandeln" im Alltag konstruktiv abläuft?

Da iedes Familienmitalied eine eigenständige Persönlichkeit ist, können auch vielfältige Probleme auftreten. Die systemische Familienberatung und -therapie bietet sich





Dann kommt mein Angebot für Sie in Frage.

an, wenn die Beziehungen innerhalb der Familie gestört sind. Anlässe können beispielsweise sein:

- Konflikte zwischen Familienmitaliedern
- Kommunikationsprobleme
- Erziehungsschwierigkeiten und Uneinigkeiten auf der Elternebene
- Neu hinzugekommene Familienmitalieder
- Generationskonflikte
- Trennungs- und Ablösungsthemen

