

Beratungskonzept

Meine Arbeit stützt sich auf einen Vertrag. Verträge sind klare, gemeinsame Vereinbarungen zwischen mir und meinen Kund*innen, die sicherstellen, dass für beide Seiten deutlich ist, wohin wir zusammen gehen werden und was wir auf diesem Weg gemeinsam tun. Nach der ersten Kontaktaufnahme via Mail oder Telefon vereinbaren wir ein Erstgespräch bei dem ich Aussagen über Ort, Zeit, Häufigkeit, Verfügbarkeit und Bezahlung mache. Die Beratungen finden in Meilen im Raum für Beratung am Hüniweg 5 statt oder nach Absprache online (zum Beispiel via Teams). Ich arbeite mit Konzepten, Modellen und der Haltung der Transaktionsanalyse.

ÜBER MICH

Ich lebe in Meilen und arbeite in Zürich und Meilen. Menschen liegen mir am Herzen, beruflich und privat, das war schon immer so. Ich bin als Transaktionsanalytikerin im Bereich Beratung, als Supervisorin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin und Referentin tätig. Ich bin Mutter von drei Teenager-Jungs und bin ursprünglich gelernte Fachfrau Betreuung Kind. Privat mag ich das Leben, sitze gerne in Cafés, mache Yoga, lese, bin gerne in der Natur, und liebe es, mich mit Freundinnen auszutauschen und zu lachen. Ich mag Design, Kunst und Kultur.

MENSCHENBILD

Ich arbeite auf der Grundlage eines humanistischen Menschenbildes. Es geht davon aus, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, uns positiv weiterzuentwickeln in Richtung mehr Selbstbestimmtheit und Persönlichkeitsentfaltung. Dies geschieht mit Hilfe von Selbstreflexion und fördernden Beziehungen. Für eine Beratung bedeutet das, dass ich mit meinen Kund*innen gemeinsam und auf Augenhöhe arbeite und ihnen in einer OK-OK-Haltung begegne. Die Beratung bei mir findet in urteilsfreier Atmosphäre statt. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass meine Kund*innen Vertrauen zu mir fassen, sich frei und offen fühlen und sich ehrlich mitteilen können. Ich sehe Menschen als gleichwertige Wesen, unabhängig von Herkunft, Rasse, Geschlecht, gelebter Sexualität, Kultur und Religion. Ich sehe meine Kund*innen als Teil eines Ganzen. Die Person steht im Zentrum dieser Überlegungen. Dennoch sind meine Kund*innen immer auch Teil einer Familie, eines Teams, einer Gesellschaft. Als Beraterin sehe ich meine Aufgabe darin die Systeme aus verschiedenen Blickwinkeln zu erfassen. Ich begegne Menschen mit Neugierde, Respekt und Offenheit. In meiner Beratung begleite und unterstütze ich meine Kund*innen, indem ich sie anrege, ermutige, ihnen Verantwortung übergebe und für Schutz Sorge.

HALTUNG

Ich mag es, mit einem neugierigen Blick Menschen in ihrer Einzigartigkeit kennenzulernen. Ziel meiner Arbeit ist es die Menschen zu begleiten, zu unterstützen und sie in ihren Ressourcen zu stärken damit sie sich sicherer und zufriedener fühlen, Klarheit über verschiedene Bereiche im Leben erlangen und eine bessere Beziehung zu sich selbst, zur Familie, Partnerschaft und in Beziehungen bekommen. Ich berate meine Kund*innen mit Modellen und Konzepten aus der Transaktionsanalyse.

Ebenso mit einer systemischen Haltung. Personen stehen immer im Kontext mit einem System, welches Einfluss auf die Situation hat und berücksichtigt werden muss um nachhaltige Veränderungen entstehen lassen zu können.

ARBEITSWEISE

Mir liegt am Herzen mit meiner Beratung Menschen zu erreichen und sie darin zu inspirieren neue Wege zu gehen oder Dinge aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Es bereitet mir Freude, wenn sie ihren Bezugsrahmen erweitern können. Ziel meiner Arbeit ist es, die Anliegen meiner Kund*innen ernst zu nehmen, sie zu verstehen und auf ihrem Weg zum Ziel zu unterstützen. In meiner Beratung arbeite ich Co-Kreativ. Das bedeutet, der Prozess wird gemeinsam gestaltet und wir teilen die Verantwortlichkeit. In der Beratung entwickeln meine Kund*innen Umsetzungsideen, die sie in ihren Kompetenzen und Ressourcen stärken. Ich rege die Eigenreflexion an, konfrontiere und ermutige sie während des gesamten Prozesses. Ich biete gezielt Modelle und Konzepte aus der Transaktionsanalyse an, die unterstützend auf den Beratungsprozess einwirken.

In der Transaktionsanalyse ist eine der wichtigsten Grundüberzeugungen, dass die Menschen in Ordnung sind. Für eine gute Beratungsbeziehung erachte ich es als elementar, diese Überzeugung zu leben und alle Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind und mich mit ihnen auf einer gleichen Ebene zu bewegen. Meinen Kund*innen in dieser Haltung zu begegnen führt meiner Meinung nach zu einer gelingenden Beratungsbeziehung.

METHODEN

Ich arbeite mit Konzepten, Modellen und der Haltung der Transaktionsanalyse. Ich arbeite Ressourcen und Lösungsorientiert, stelle mein Wissen, meine Hypothesen und meine Expertise zur Verfügung. Mit dem gezielten Einsatz von verschiedenen Fragetechniken werden meine Kund*innen zur Reflexion angeregt. In der Beratung lasse ich verschiedene Techniken einfließen, wo Denken, Fühlen und Verhalten angeregt werden. Körperarbeit, Atemübungen, Achtsamkeit Visualisierung am Flipchart, Bodenanker-methode, oder Aufstellungsfiguren aus Holz sind weitere Möglichkeiten, die ich meinen Kund*innen zur Verfügung stelle.

QUALITÄTSSICHERUNG

Als Beraterin sehe ich mich meinen Kund*innen gegenüber verpflichtet auch mich stetig zu reflektieren und gut für mich zu sorgen. Dazu gehört, dass ich selbst Supervisionen und Interventionen besuche, um die Qualität meiner Beratungen zu sichern. Als Mitglied des bso verpflichte ich mich, dessen Reglement zur Qualitätssicherung und -entwicklung einzuhalten um die Ausübung als Supervisorin und Coach zu erfüllen.