

Wann ist Beratung sinnvoll?

Wenn einige der folgenden Aussagen und Fragen zutreffen, kann Beratung sehr hilfreich sein.

- Ich suche jemanden, der/die mir gut zuhört und mir die richtigen Fragen stellt
- Ich fühle mich oft/manchmal überlastet, überfordert, erschöpft oder ausgelaugt
- Ich möchte gerne mein Leben verändern, weiß aber nicht, wie
- Ich habe einen schweren Verlust erlitten und möchte gerne sicher und liebevoll begleitet werden
- Wie kann ich meine work- life- balance besser regulieren
- Ich setze mich oft unnötig unter Druck
- Ich drücke mich schon lange um eine Entscheidung herum
- Kommunikation – wie finde ich die richtigen Worte?
- Familienplanung – wie kann das gelingen?
- Selbstliebe – wie kann ich das lernen?

Weitere:

- Warum passieren mir immer die gleichen Dinge?
- Ich möchte mehr über mich und mein Leben herausfinden
- Ich finde keine geeigneten Ansprechpartner für meine Sorgen
- Wie kann ich mich und meine Ideen besser verwirklichen
- Stress ist mein stetiger Begleiter
- Ich suche einen unvoreingenommenen und geschulten Blick auf meine Situation
- Ein alter Schmerz kommt immer wieder hoch und drängt sich vor mein Glück
- Was fehlt mir in meinem Leben?
- Trotz vieler Gespräche mit meinen Liebsten kann ich meine Themen nicht weiterbringen
- Ich bin psychisch gesund, spüre aber eine stetige Verschlechterung meiner Gemütsverfassung
- Ich habe gar keine Lust mehr, nach draußen zu gehen, ige mich zunehmend ein
- Ich möchte gerne wieder mehr Freude im Leben spüren
- Ich kann fast nur noch über meine Probleme reden
- Verzeihung, Vergebung, das fällt mir schwer
- Ich kann den nächsten Schritt nicht tun, fühle mich blockiert
- Von außen bekomme ich oft gespiegelt, dass ich „schwierig“ oder „kompliziert“ sei
- Was ist noch offen in meinem Leben?
- Ich habe das Gefühl, meine Nerven spielen manchmal verrückt
- Ich kann nicht loslassen, mich nicht verabschieden
- Wie kann ich selbstbewusster werden?
- Ich würde gerne das Chaos in meinem Kopf entwirren
- Ich würde gerne Dinge zu Ende reden, wo andere schon das Interesse verlieren

- Irgendwo ist mir das Prickeln im Leben abhandengekommen
- Ich bin oft ängstlich
- Ich möchte es immer allen recht machen
- Ich habe Gedankenschleifen in meinem Kopf, drehe mich um mich selbst
- Ich befürchte einen Zusammenbruch, wenn das so weitergeht
- Keiner versteht mich so richtig
- Ich habe das Gefühl, mich ständig rechtfertigen zu müssen
- Ich bin oft unsicher, kann meine „innere Stimme“ nicht verstehen
- Ich kann mein Potential nicht so richtig entfalten
- Ich mache mir oft Gedanken darüber, was andere von mir denken
- Ich erlebe mich selbst als schwierig, kompliziert
- Ich beziehe ständig alles auf mich
- Wer bin ich eigentlich in meinem tiefsten Inneren?
- Ich möchte mich gerne selbst besser verstehen