

Information Coaching

Wenn Sie sich mit der Frage nach Coaching oder Beratung an mich wenden, bringen Sie eine bestimmte Fragestellung bezogen auf Beruf oder Privatleben mit. Diese hat immer Bezüge zu Ihrer Persönlichkeit, zu eigenen Mustern und Gewohnheiten. Diese werden daher aktiv mit einbezogen, der Schwerpunkt liegt stets auf dem konkreten Alltagsrahmen, auf den sich Ihre Frage bezieht.

Meine Arbeitsweise und Haltung

Ich arbeite mit Ihnen *integrativ systemisch*: Gemeinsam schauen wir uns an, wie Sie selbst an kritischen Situationen beteiligt sind, wie Sie sich verhalten und wie Sie andere dabei erleben. Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden sich oftmals. Es ist daher sinnvoll, dem nachzugehen, wie Sie speziell Dinge beurteilen, was in Ihrer Wahrnehmung geschieht und was Sie sich (im Gegensatz dazu) ursprünglich wünschten. Dahinter „verstecken“ sich oft sehr persönliche Werte und es kann so geklärt werden, was Sie eigentlich im Kern zu erreichen versuchen. Ferner ist wichtig: Wer trägt überhaupt welches Anliegen an Sie heran? Welche Ressourcen haben oder brauchen Sie, um dem begegnen zu können?

Stets führen wir aber auch eine Art inneren Dialog mit uns selbst (sog. *innere Anteile*). – Zu erkennen, wann welcher Teil von uns dabei den Ton angibt, kann ebenfalls wesentlich zur Klärung und Zielfindung beitragen.

Diese Aspekte zu strukturieren und passende (kreative, intuitive) Lösungen zu entwickeln, hilft Energie zielgerichteter einzusetzen und Herausforderungen mit einem veränderten (Selbst-) Bewusstsein entgegen zu treten.

Neben dem Fokus auf bestehende Schwierigkeiten, ist es mir wichtig, auch das was „gut läuft“ zu berücksichtigen. Was muss so bleiben wie es ist? Was sind echte Fähigkeiten und Kompetenzen? Wo sind Sie damit erfolgreich?

Obwohl Coaching keine Psychotherapie ist, nutzt es teils dieselben Techniken. Es können Elemente aus verschiedenen systemischen Schulen sowie Schulen von Beratung, Kommunikation und Psychologie Berücksichtigung finden, z.B.: Entspannung, Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn), Trance oder NLP, sowie Lehren der Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie und humanistische Psychologie. Weiter Informationen finden sie auf meiner homepage www.praxis-goetz-meissner.de .

Dauer und Abstand der Gespräche

Die Terminlänge – meist 60-90 Minuten – wird Ihren Bedürfnissen und Wünschen angepasst. Sie kann auch auf 50 Minuten verkürzt oder ggf. auch verlängert werden. Die Häufigkeit der Gespräche vereinbare ich gemeinsam mit Ihnen. Anfangs sind oft Intervalle von ca. 2-4 Wochen sinnvoll, später eher solche von 4-6 Wochen. Bei akuten Krisen biete ich Ihnen auch kürzere Zeiträume an. Die Gesamtzahl der benötigten Termine variiert je nach Thema und Bedürfnislage. Ziel ist jedoch, dass bereits nach wenigen Sitzungen spürbar etwas in Bewegung kommt.

Umsetzung und Feedback

Der Fortschritt findet zwischen den Sitzungen statt. – Sie sollen also das in der Sitzung Erarbeitete und Ihnen passend Erscheinende konkret auszuprobieren und umzusetzen! Ihre aktive Initiative und Eigenverantwortung ist Voraussetzung.

Für ein möglichst gutes gegenseitiges Verständnis, bin ich auf Ihre zeitnahe Rückmeldung angewiesen. So können wir eventuelle Missverständnisse rasch klären und die Arbeitsweise genauer auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Zu meinem beruflichen Hintergrund

Seit 2014 bin ich in eigener Praxis niedergelassener ärztlicher Psychotherapeut.

Von 2010-2013 war ich verantwortlicher Psychiater und Psychotherapeut einer auf Systemische Paartherapie spezialisierten Abteilung (De Keerkring) in den Niederlanden.

Am Helm-Stierlin-Institut (hsi) in Heidelberg habe ich eine 3 jährige Ausbildung in Systemischer Therapie und Beratung abgeschlossen. Zuvor habe ich in verschiedenen Psychotherapie-Abteilungen mit Einzelnen und Gruppen gearbeitet und mich in den Bereichen Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und lösungs-orientierten Verfahren fort- und weitergebildet sowie eine umfangreiche Selbsterfahrung absolviert. Zudem habe ich eine Ausbildung als NLP-Practitioner (DVNLP).

Erstgespräch

Gerne vereinbare ich mit Ihnen ein Erstgespräch.

Dies bietet Ihnen beiden die Möglichkeit, mich und meine Arbeitsweise kennen zu lernen und wir können ein für Ihr Anliegen passendes Vorgehen abstimmen.