

BERATUNG & COACHING

Als ausgewiesene Fachperson mit den Schwerpunkten «Integrative Psychotherapie», «Forensische Psychiatrie» sowie «Versicherungsmedizin» biete ich am Standort in Dübendorf ZH individuelle Beratungen und ein massgeschneidertes Coaching an.

Beratung

Beratungen können in allen oben erwähnten Schwerpunktbereichen erfolgen und sind dann angezeigt, wenn Klientinnen und Klienten zwar eine professionelle Begleitung, jedoch kein Coaching im herkömmlichen Sinn wünschen. Themen der Beratung können etwa Konflikte in der Partnerschaft («Paar-Beratung»), Konflikte am Arbeitsplatz (z.B. «Mobbing» oder «Burn-out») sowie andere psychologische, forensisch-psychiatrische oder versicherungsmedizinische Herausforderungen sein. Spezielle Fragestellungen können vorab individuell vereinbart werden. Es gilt die ärztliche Schweigepflicht.

Coaching

Das massgeschneiderte Coaching-Angebot richtet sich an Personen, welche schnelle und effiziente Veränderungsprozesse im Sinne der persönlichen Entwicklung durchlaufen wollen.

Beim vorliegenden Coaching-Konzept werden die Ergebnisse aus der Schematherapie-Forschung auf Beratungs- und Coachingprozesse übertragen. Im Gegensatz zur Schematherapie, bei der es sich um eine hocheffektive Psychotherapie-Methode handelt, kommt das «Schema-Coaching» ohne die Etablierung einer tiefgehenden therapeutischen Beziehung aus und ist vor allem zielfokussiert.

Allgemeine Zielsetzungen des Coachings sind ein verbessertes Verstehen und Erkennen von inneren und äusseren Wechselwirkungen (z.B. von «schwierigen Verhaltensweisen»), das Schaffen von Handlungsspielräumen sowie das Auflösen innerer Konflikte und Blockaden. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse und Anliegen der Klientinnen und Klienten direkt in das Coaching-Konzept übertragen und somit bestmöglich in den Prozess integriert.

Meine Klientinnen und Klienten

Als Klientinnen und Klienten kommen sowohl erwachsene Privatpersonen als auch Institutionen (z.B. Behörden oder Vereine) in Frage.

Haltung

Als Berater und Coach denke und arbeite ich ganzheitlich, ressourcenorientiert und integrativ. Dabei stehen die Werte Offenheit, Wertschätzung, Transparenz und Zielfokussierung im Mittelpunkt allen fachlichen Tuns.

Durchführungsort und Setting

Ich berate und coache Klientinnen und Klienten am Praxisstandort in Dübendorf ZH im Einzel- («Einzel-Coaching») und Paarsetting («Paar-Coaching»).

Die Anmeldung

Anfragen können telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Die Termine werden jeweils vorab vereinbart. Es gilt die ärztliche Schweigepflicht.

Kosten

Die Angebote werden nicht von der Grundversicherung gedeckt und müssen daher von den Klientinnen und Klienten selbst getragen werden. Die Kosten richten sich nach dem zeitlichen Aufwand und werden vorab vereinbart.