



Anke Fliedner
Psychologische Beratung

Wieder in der
eigenen Mitte leben



Lebensberatung
Frauen in der Lebensmitte
Paarberatung
Trauerbegleitung
Coaching

Sie können Tatsachen
nicht ändern,
aber Sie können
den Blick
auf sie ändern.“

*Alfred Adler,
Begründer der
Individualpsychologie (IP)*

Eheprobleme, Verlust und Trauer, Neuorientierung:
Nicht immer verläuft unser Leben geradlinig –
Krisen gehören immer wieder dazu.
Als Individualpsychologische Beraterin begleite ich
Sie einfühlsam und wertschätzend bei der Bewälti-
gung persönlicher Konfliktsituationen. Gemeinsam
und auf Augenhöhe erarbeiten wir den für Sie
passenden Weg, dem Konflikt zu begegnen.
So finden Sie wieder zu mehr Zufriedenheit und
Ausgeglichenheit.



Lebensberatung

Die eigene Kraft wiederfinden

Manchmal gerät das Leben aus der Balance. Sie
drehen sich im Kreis, fühlen sich überfordert und
allein gelassen. Im Verlauf der Beratung lernen Sie,
Stress im Alltag zu bewältigen und einem Burnout
vorzubeugen. Sie lernen auch, Ihre Grenzen zu
erkennen und einmal Nein zu sagen. Dazu gehört
auch, blockierende Verhaltens- und Denkmuster
durch günstigere zu ersetzen, um glücklich und
selbstbestimmt Ihr Leben zu gestalten.

„Um klar zu sehen,
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry

Frauen in der Lebensmitte

Im Einklang mit sich selbst

Die Kinder sind aus dem Haus, die eigenen Eltern brauchen Unterstützung, die Sexualität hat sich verändert und auch Ihr Verhältnis zu sich selbst und Ihrem Körper: Frauen im mittleren Alter haben oft das Gefühl, ihr Leben sei aus dem Lot geraten.

Während meiner Beratung erfahren Sie mit der Veränderung umzugehen, sich Ihrer Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu werden und sie für sich umzusetzen.

Paarberatung

Wieder aufeinander zugehen

Das Verliebtsein ist dem Alltag gewichen. Aus dem Miteinander ist immer mehr ein Nebeneinander geworden, Sex ist eher Last als Lust, Gespräche führen zu Missverständnissen oder gar zu Streit. Jeder Partner fühlt sich unverstanden und allein gelassen. In einer Paarberatung unterstütze ich Sie – als Paar oder auch einzeln – sich gegenseitig wieder wahrzunehmen und Ihr Verständnis und Ihre Zuneigung zueinander neu zu entdecken.

Trauerbegleitung

Ihr Weg in neue Zuversicht

Ein nahestehender Mensch ist verstorben oder schwer erkrankt, eine Beziehung ist zu Ende, die Lebenssituation hat sich grundlegend verändert: Wenn das Leben nicht mehr so ist, wie es einmal war, dann trauern Menschen – jeder auf unterschiedliche Weise.

Wenn Sie das Gefühl haben, diese scheinbar ausweglose Situation alleine nicht mehr bewältigen zu können, ist Unterstützung von außen hilfreich. Ich begleite Sie dabei, Ihrer Trauer Raum zu geben, Ängsten zu begegnen und wieder Vertrauen und Zuversicht in einen neuen Lebensweg zu gewinnen.

Coaching

Perspektiven wahrnehmen

Beruflich wie privat kommt es immer wieder zu belastenden Situationen: Stress, Überforderung, Entscheidungsdruck, Veränderungen. Oft vermag man es nicht, die Dinge mit Abstand zu betrachten. Als ihr persönlicher Coach unterstütze ich Sie dabei, Ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und Situationen aus anderer Sicht wahrzunehmen. Damit Sie neue Wege sehen und gehen können.

Meine persönlichen Angebote für Sie:

- GEHspräche – Beratung in Verbindung mit der Kraft der Natur
- Unterstützende Sequenzen durch Meditation, Yoga- und Achtsamkeitsübungen



Anke Fliedner

Individualpsychologische Beraterin

Mobil: 01573 680 8784

kontakt@fliedner-beratung.de
www.fliedner-beratung.de

Termine nach Vereinbarung

Die Beratungen erfolgen im persönlichen Gespräch,
auf Wunsch auch telefonisch sowie per Skype.

Hinweis:

Auch für mich als Individualpsychologische Beraterin gilt die Schweigepflicht. Individualpsychologische Beratung ist Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ersetzt keine Psychotherapie bei psychischen Erkrankungen. Psychologische Beratung wird nicht von den gesetzlichen oder privaten Krankenkassen bezahlt. Meine Leistungen rechne ich mit Ihnen persönlich ab.