Die Reise zu mir selbst

Es gibt viele Wege, um zu sich und zu seinen Mitmenschen zu finden. Wir haben Therapeuten und Berater gefragt, mit welchen Methoden sie ihre Patienten oder Klienten auf den Weg schicken – und sind dafür auf die Pfade entlang des Beethovenparks gegangen.

Ina Vogel
Somatic Experiencing

Wege aus dem Trauma

„Der Alltag wird von vielen Menschen als anstrengend, als zu viel und nicht glücklich empfunden. Man kann nicht mehr entspannen oder genießen. Es entwickeln sich Angstzustände, Depressionen, Traurigkeit, Appetitlosigkeit, Übererregbarkeit, Schlaflosigkeit, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich oder diffuse Schmerzzustände. Sie können auf ein Burn-out hindeuten. Diese emotionale Erschöpfung mit anhaltender physischer und psychischer Leistungs- und Antriebsschwäche kann aufgrund von belastenden Situationen entstehen oder weil alte Strukturen oder Erziehungsmuster nach vorne treten und die freie Entfaltung behindern. Vielfach steht ein traumatisches Erlebnis „im Wege" und kann im Körper nicht richtig verarbeitet werden. Hier setzt Somatic Experiencing an: Durch die Unterstützung von Körper und Seele kann Somatic Experiencing, basierend auf der Verbindung von Gespräch und Körperempfindungen, die unterschiedlichen körperlichen Symptome bzw. Traumazeichen auflösen. Zuversicht und das Vertrauen in die eigene Kraft können wieder wachsen und sich neue Bahnen brechen."

www.ina-vogel.de

Kirsten Kemena
fidelio – kreative spiel- und bewegungspädagogik

Die Anfahrt zur Persönlichkeit

„fidelio begleitet die Kinder auf dem Weg zur Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit. Wir bieten den Kindern von klein auf eine ganzheitliche Unterstützung. Uns kommt es sehr darauf an, die Einheit von Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht zu halten und dabei die Interessen der Kinder zu beachten und aufzugreifen. Wir haben viele verschiedene Kurse, in denen wir Bewegung, Koordination, Kreativität und Entspannung fördern. Die musikalische Entwicklung, die Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung der sozialen Kompetenz sind Schwerpunkte unseres Angebotes, mit denen wir alle Kinder gerne auf ihrem persönlichen Lebensweg begleiten."

www.fidelio-koeln.de

Ulla Gebb
Gestalttherapeutin

Beziehungen sind Verbindungswege

„In meinen Beratungsstunden geht es vorwiegend um die Wege von Beziehungen: die Beziehung zum Partner, zu den Kindern, zu Kollegen und Chefs, die Beziehung von Lehrern zu Schülern oder Eltern, oft auch um das Verhältnis von Eltern zu Kindern im sogenannten „Trotzalter" oder zu Jugendlichen. Ich biete auch Beratung an für Eltern, die gerade den Übergang vom Paar zur Familie erleben, oder für Eltern, deren Kinder in die Schule kommen.
Bei den Sitzungen geht es immer darum, wie wir unsere Bedürfnisse, Wertvorstellungen, Befürchtungen und Erwartungen in der Beziehung leben und wie gut wir auf unser Gegenüber reagieren können. Wie wir Konflikte gestalten, ohne autoritär zu sein, ohne sich selbst oder das Gegenüber dabei zu verletzen und Schaden anzurichten. Es geht darum, wie wir als Erwachsene gegenüber Kindern die notwendige Führung übernehmen und es beiden Seiten dabei gutgeht. Wie wir Jugendlichen als Elternteil oder als Lehrer ein guter Sparringspartner sein können.
Verantwortung übernehmen, das Selbstwertgefühl stärken und Gleichwürdigkeit leben, das sind die zentralen Elemente in meiner Beratung."

www.ullagebb.de

Fotos: Tanja Evers

Ina Vogel

Ulla Gebb

Dorothée Linden

Marie-Luise Außem

Uwe Jansen

Bestimmen Sie selbst, was mit Ihnen geschieht

Für den Tag, an dem Sie nicht mehr entscheiden können, was mit Ihnen geschieht, sollten Sie einem Menschen, dem Sie 100-prozentig vertrauen, eine Generalvollmacht erteilen. Die Möglichkeiten der vom Gesetzgeber vorgesehenen Vorsorgevollmacht reichen meist nicht aus, um sich gegen Entscheidungen von z. B. Ärzten oder Behörden zu wenden, die nicht in Ihrem Sinne sind. Die Generalvollmacht ist eine Möglichkeit, seine persönlichen und finanziellen Angelegenheiten nach eigenem Willen frei zu regeln. In der Vollmacht bestimmt man selbst, was und wie etwas mit einem gemacht wird und wem man sein Vertrauen schenkt. Liegt eine Vollmacht vor, braucht das Vormundschaftsgericht keinen Betreuer mehr zu bestellen. Es empfiehlt sich, die Generalvollmacht notariell beurkunden zu lassen. Auch jüngere Menschen sollten sich bereits Gedanken über das Thema machen, denn durch einen Unfall kann man schnell in eine hilfsbedürftige Lage kommen. Vor der Erteilung der Vollmacht sollten Sie den Rat Ihres Notars und auch Ihres Steuerberaters einholen.

DIPL.-FINANZWIRTE
HOLGER SPRICK
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

Berrenrather Straße 482 b
Telefon 468 68 60
info@sprick-stb.de

Dorothée Linden
Anwaltskanzlei Linden & Mosel

Konflikte klären für gemeinsame oder eigene Wege

„Einen Lebensweg als Paar, als Familie oder als Kollegen miteinander zu bestreiten kann bedeuten, dass der Weg manchmal in verschiedene Richtungen geht. Das ist ein fester Bestandteil des menschlichen Lebens. Wenn Konflikte auftreten, heißt das aber nicht, dass sie unüberwindbar sind oder zwangsläufig zu dauerhaften Zerwürfnissen führen müssen.
Alltagskonflikte kann man häufig schon in einem klärenden Gespräch miteinander lösen, wenn man es schafft, die Ebene gegenseitiger Verletzung zu verlassen und die Dinge auch mal aus der Sicht des Gegenübers zu betrachten.
In einer Mediation können Sie die Auseinandersetzung zusammen mit einem Vermittler eigenverantwortlich angehen. Unter Mitwirkung und Gesprächsführung des Mediators werden die festgefahrenen Positionen verlassen und der Blick auf die wirklichen Bedürfnisse und Interessen gelenkt. Wenn diese sichtbar werden, ist es möglich, Lösungsmöglichkeiten zu finden, die den Bedürfnissen beider Partner gerecht werden. Die Mediation ist ergebnisoffen. Wenn eine Lösung erarbeitet ist, ist sie stabil und verlässlich für beide Partner. Und: Der Konflikt ist geklärt, so dass beide Partner ihren gemeinsamen oder auch eigenen Weg wieder unbelastet gehen können."

www.lindenundmosel.de

Uwe Jansen
Menschenwege Coaching

Der Schritt durch die Tür hinaus ist aufregend

„Viele meiner Klienten beschreiben die Schwierigkeit des ‚Weg von – hin zu' und erleben dabei Coaching als klärende Unterstützung auf dem Weg ihrer Veränderung. Coaching findet meist im Spannungsfeld zwischen der beruflichen und privaten Rolle einer Person statt. In diesem Prozess der Persönlichkeitsentwicklung wird die Förderung von Selbsterkenntnis, Selbstentfaltung und Kreativität erlebt. Eigene Kompetenzen werden entdeckt, entwickelt und einsetzbar. Coaching eignet sich besonders für Menschen in verantwortlichen Positionen und bei allgemeinem Interesse an individuellem Wachstum. Es eröffnet Möglichkeiten, für sich weiterzukommen. Coaching ist eine Form der Beratung, bei der es um das Besprechen konkreter Fragen und um die Auflösung von aktuellen Problemen geht. Dabei kann es sich um Stressbewältigung handeln, um eine Depressions- und Burnout-Prophylaxe, das Erlangen einer positiven Haltung zur Balance zwischen Beruf, Familie und freier Zeit. Mein Ziel ist immer die innere Ausgewogenheit meiner Klienten."

www.menschenwege-coaching.de

Marie-Luise Außem
Demenztherapie Köln

Wenn die Landkarte fehlt

„In Köln leben zurzeit ca. 30.000 Menschen, die an einer (Alzheimer-)Demenz erkrankt sind. Die meisten davon zu Hause, wo sie von ihren Angehörigen betreut werden. Patient und Angehörige auf diesem oft nicht einfachen Weg zu begleiten und zu beraten ist mein zentrales Anliegen. Dazu informiere ich die Familien über den Umgang mit der Erkrankung und gebe Hilfestellung für den Alltag, damit die Patienten ihre Alltagskompetenzen erhalten können. Dazu gehören Tätigkeiten zur Selbstversorgung, Ausübung eines Hobbys oder eigenständige Spaziergänge in gewohnter Umgebung. Jeden meiner Patienten erlebe ich als eine individuelle Persönlichkeit mit einem einmaligen Lebensweg – meine Therapie stimme ich darauf ab. Meine Erfahrung zeigt, dass durch diesen Ansatz das Erleben der eigenen Identität möglichst lange bewahrt werden kann. Es ist wichtig, dass die Betroffenen weiterhin ein normales Leben führen können. Mit meiner Arbeit verstehe ich mich somit auch als Wegweiser."

www. demenztherapie-koeln.de ■