



PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG UND HEILARBEIT

ASTRID
JAHNS-AHRENS

BERATUNG@JAHNSAHRENS.DE





Herzlich
WILLKOMMEN

„Wer innehält, erhält innen halt.“

Laotse

SCHÖN, DASS SIE MICH GEFUNDEN HABEN!

Für Menschen, die sich entwickeln und in ihrem Leben etwas verändern möchten oder sich in einer belastenden Lebensphase befinden, biete ich einen Raum in dem Sie wieder mit Ihrem Potenzial und Ihrer Kraft in Berührung kommen können. In einer geschützten Atmosphäre erhalten Sie ungeteilte Aufmerksamkeit und Annahme.

Zu meinen Angeboten gehört auch die Beratung in der Natur in der wundervollen Landschaft der Holsteinischen Schweiz.

Sehr gerne begleite ich Sie in einem Prozess, auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben in Zufriedenheit, Freude und Leichtigkeit.

Machen Sie sich bereit hin zu dem Leben, das Sie sich immer gewünscht haben. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Sehr gern begleite ich Sie auf Ihrer Reise!

A. Jahn-Ahrens

Meine Beratungsschwerpunkte

MUT UND KLARHEIT FÜR DEN EIGENEN WEG!

Krisen sowie Krankheiten sehe ich als Tor für Veränderungen und als Chance eines Neubeginns.

Hier eine kurze Auswahl meiner Angebote:

Lebensberatung

Gemeinsam durch schwierige Zeiten!

Jeder von uns kommt mal an einen Punkt wo er/sie nicht mehr weiter weiß, und Unterstützung benötigt.

Systemisch-therapeutische Beratung orientiert sich an Ihren Anliegen und Wünschen. Dies beinhaltet, dass Ihre Autonomie gewahrt wird. Sie sind die Expertin/ der Experte in Ihrem Leben. Es wird mit den Ihnen bereits innewohnenden Ressourcen und Kompetenzen gearbeitet.

Sie wünschen:

- Unterstützung in einer schwierigen Situation, in der Sie nicht mehr weiter wissen
- Begleitung in einer scheinbar unlösbaren Krise
- Hilfe bei einer schweren Entscheidung
- Klarheit und Mut für Neues
- eine Veränderung, einen Neuanfang
- Unterstützung, um Ihre Bedürfnisse klarer zu kommunizieren
- Klarheit in einer festgefahrenen Beziehung
- Wege aus dem „Hamsterrad“ und dem „Funktionieren“
- Unterstützung bei Konflikten in Familie, Beziehung und Beruf
- Wege aus der Depression
- Hilfe bei Stresssymptomen (Erschöpfung; Gedankenkarussell)
- Burn-out-Prophylaxe

Bewusstwerden und Annehmen von schwierigen Emotionen

EMOTIONEN SIND WAHRE FREUNDE

In der Annahme unsere Emotionen seien Fremde wollen wir sie loswerden und auf Abstand halten. Sie können lernen eine annehmende, freundliche Beziehung zu Ihren Emotionen und Ihrem Körper zu entwickeln. Dazu gehört es die eigenen Schattenseiten in sich wahrzunehmen und zu würdigen, ohne sich in ihnen zu verlieren.

Sie haben die Möglichkeit die Erfahrung zu machen, dass, wenn unterdrückte Emotionen da sein dürfen und angenommen werden, diese wieder abfließen können und innerer Frieden entsteht.

„Wer dem Kompass seiner Intuition folgt, fördert mit großer Wahrscheinlichkeit aus den Tiefen des inneren Berges reines Gold zutage.“ W. und K.U. Boesner

Sehr gerne begleite ich Sie darin, das Gold in sich zu erkennen.

Umgang mit persönlichen Stressoren

Sie erhalten einen Raum die eigenen Stressoren kennenzulernen und der eigenen Stressidentität auf die Spur zu kommen.

Unsere Stressidentität speist sich aus dem Stresserleben, welches wir im Laufe unseres Lebens angehäuft haben, unsere persönliche Geschichte. Diese wird durch Reize von außen, beispielsweise Kinder, Partner und Partnerinnen, Kollegen und Kolleginnen, Haustiere, Krankheiten etc., getriggert und löst die Stressreaktion in uns aus.

Sie erhalten Unterstützung darin, Ihre Trigger von außen schneller zu erkennen, und die Stressreaktion positiv zu beeinflussen.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Victor Frankl

Selbstannahme und Selbstliebe

In einem gesellschaftlichen Klima, in dem ständige Zerstreuung uns von uns selbst entfremdet und in ständiger Angst hält, biete ich einen Raum sich wieder daran zu erinnern, dass mit Ihnen mehr in Ordnung ist, als in Unordnung.

Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun. Das Ego ist unser Verstand, das Denken. Sind Sie mit Ihrem Herzen verbunden, dann sind Sie im Kontakt mit Ihrem wahren Selbst. Ich unterstütze Sie darin sich selbst das zu geben, was Sie den größten Teil Ihres Lebens vermisst haben: Selbstannahme und Selbstliebe.

„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren schmerzlicher wurde, als das Risiko zu erblühen.“
Anäis Nin

Arbeit mit dem Inneren Kind

Ihrem inneren Kind das zukommen zu lassen, was es damals gebraucht hätte, darin begleite ich Sie. Auf dem Weg in unseren ursprünglichen Wesenskern lernen wir die unbewussten Prägungen aus unserer Kindheit kennen. Es geht um die Würdigung und Integration dessen, was wir erfahren haben, um auf eine leichtere und freiere Art und Weise weitergehen zu können.

Sie werden in einem geschützten Raum unterstützt diese Anteile zu transformieren, und in sich harmonisch zu integrieren.

„Es ist nie zu spät, um eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“ Milton Erickson

Grenzen setzen und eigene Bedürfnisse erfüllen

Sind Sie immer für andere da und werden geschätzt für Ihr stets offenes Ohr? Übernehmen Sie gerne Verantwortung und wollen allen anderen gerecht werden? Haben Sie das Gefühl alles lastet auf Ihren Schultern?

Dabei kommen Sie nicht nur selbst zu kurz, sondern auch an Ihre Kraftgrenze, der innere Tank ist fast leer. Lernen mit der eigenen Energie gut umzugehen, und innerlich immer satt zu sein, so dass der innere Tank voll ist. Gerne begleite ich Sie auf dem Weg sich Ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden, und diese ernst zu nehmen. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.

„Wir sagen oft: *„sitz nicht so herum, tu etwas!“* Doch wir sollten sagen: *„Tu nicht einfach etwas, setz dich hin – sei da!“* Thich Nhat Hanh

Ablauf einer Einzelberatung:

Das erste Gespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen und einer ersten Analyse und dauert 60 Minuten. In einem vertrauensvollen Rahmen haben Sie die Möglichkeit Ihr Anliegen in Ruhe vorzustellen, was Sie bewegt und wo Sie sich Unterstützung wünschen.

Zur Analyse und zum umfassenden Verständnis Ihres Anliegens sind folgende Rückfragen nötig:

- zu Ihrer aktuellen Lebenssituation
- Art, Umfang und Dauer Ihrer Schwierigkeiten
- bisherige Lösungsversuche
- dem Auftrag an mich
- den wichtigsten Stationen Ihrer Lebensgeschichte

Sie entscheiden in Ruhe, ob Sie weitere Sitzungen in Anspruch nehmen möchten.

Das weitere Vorgehen:

Wenn Sie sich entschieden haben die Beratung fortzusetzen, werden für die folgenden Sitzungen Inhalte und Ziele eruiert. Dabei gehe ich prozess- und auftragsorientiert vor, das heißt, das was oben auf liegt wird zuerst beleuchtet.

Es können Gespräche für eine Stunde, eineinhalb Stunden oder zwei Stunden gebucht werden.

Am Ende einer Sitzung wird ein Termin für die Folgesitzung vereinbart.

In der Zeit bis zum nächsten Treffen haben die Erkenntnisse, Impulse und Erfahrungen Zeit zu wirken und sich zu entwickeln. Vereinzelt gebe ich Ihnen kleine Anstöße, Impulse, Ideen mit auf den Weg.

In welchen Abständen finden Sitzungen statt?

Zu Beginn der Beratungen sollten die Termine in einwöchigem Abstand stattfinden, damit der Prozess in den Fluss/ Flow kommt. Später reichen in der Regel 14-tägige Sitzungen.

Dauer der Beratung

Der Gesamtumfang richtet sich nach der Art Ihres Anliegens und Ihrem persönlichen Bedarf. In der Regel sind mindestens drei bis fünf Sitzungen zur Bewältigung eines Anliegens nötig. Innerhalb dieser Zeit ziehen wir eine Zwischenbilanz und es wird geschaut, ob ein längerer Beratungsprozess notwendig und erwünscht ist.

Die Beratung endet mit einem Abschlussgespräch, dabei werden die erreichten Ziele reflektiert und mögliche Schritte für die Zukunft entwickelt.

Kosten

Einzelgespräche		
Erstgespräch	70 Euro	60 Minuten
Jedes weitere Gespräch	70 Euro	60 Minuten
	105 Euro	90 Minuten
	140 Euro	120 Minuten

Alle Preise verstehen sich inkl. 19% MwSt.

Die Zahlung erfolgt in meiner Praxis in bar direkt im Anschluss an die Beratung.

Bei Online-Beratungen erfolgt die Zahlung im Voraus.

Paarberatung

Für Paare, die sich mehr Balance, Freude, Liebe und Erfüllung im miteinander wünschen biete ich einen Raum in dem Sie gemeinsam ganz neu auf Ihre Paarbeziehung blicken können, um neue Perspektiven zu entwickeln. Die Paarberatung sollte von beiden Partnern gewünscht sein.

Die Beratung baut auf der Selbstverantwortung der beteiligten Partner auf.

Sie werden unterstützt zu lernen, gesunde Grenzen zu setzen, eigene Bedürfnisse und Wünsche wieder wahrzunehmen, sowie Nähe erneut zuzulassen.

Sie haben die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen emotionale Verhärtungen, Sprachlosigkeit sowie Konflikte neu zu betrachten.

Sie erhalten Begleitung darin, einen Rahmen für eine konstruktive Streitkultur, hin zu einer heilsamen Partnerschaft, zu entwickeln.

„Einer der größten Irrtümer, den wir machen, ist zu glauben, dass der/die andere genauso denkt wie wir.“

Ablauf einer Paarberatung

Das erste Gespräch dient dem gegenseitigen kennenlernen sowie der Vorstellung und ersten Analyse des Problems. Jeder erzählt aus seiner/ihrer Perspektive von der aktuellen Paarsituation, was Sie bewegt und wo Sie sich Unterstützung wünschen.

Dabei wende ich mich Ihnen gleichermaßen zu und achte darauf, dass jeder zu Wort kommt. Um zu einem umfassenden Bild Ihrer aktuellen Paarsituation zu gelangen sind folgende Rückfragen meinerseits nötig:

- Klärung Ihrer Ziele und Wünsche
- Art, Umfang und Dauer Ihrer Schwierigkeiten
- bisherige Lösungsstrategien
- gibt es einen gemeinsamen Auftrag an mich
- die wichtigsten Stationen Ihrer Paargeschichte

Gemeinsam wird ein erstes realistisches Ziel herausgearbeitet. Sie entscheiden in Ruhe, ob Sie die Beratung fortsetzen möchten.

Weiteres Vorgehen

Wenn Sie sich entschieden haben die Beratung fortzusetzen werden wir in den folgenden Sitzungen Ihre Wünsche konkret angehen. Die Beratung wird begleitet von „*Impulsaufgaben*“ für die Zeit zwischen den Sitzungen, um neue Erfahrungen zu integrieren, sich entfalten und entwickeln zu lassen. Paarberatung ist immer ergebnisoffen. Offenheit und Nicht-Wissen ermöglichen es Entdeckungen zu machen und überraschende Wendungen zu zulassen.

Am Ende einer Sitzung wird der Termin für die Folgesitzung festgelegt.

In welchen Abständen finden die Sitzungen statt?

Meistens wir mit jeweils einer 90 -minütigen Sitzung im Abstand von zwei Wochen begonnen. Die Abstände verlängern sich ggf. mit dem Fortschritt der Beratung. So lässt sich besser überprüfen, ob die Verbesserung der Beziehung auch langfristig stabil bleibt.

Dauer der Paarberatung

Die Dauer einer Paarberatung hängt von Ihren Wünschen und Zielen ab und wird allein von Ihnen bestimmt. Einiges lässt sich bereits nach 3-5 Sitzungen klären, andere Themen benötigen länger. Nach fünf Sitzungen wird Zwischenbilanz gezogen und geschaut, ob weitere Gespräche gewünscht sind. Im Durchschnitt kommen Paare mit zehn Sitzungen aus. Die Beratung endet mit einem Abschlussgespräch, dabei werden erreichte Ziele reflektiert und mögliche Schritte für die Zukunft erarbeitet.

Kosten

Erstgespräch	90 Euro	60 Minuten
Folgegespräche	135 Euro	90 Minuten

Alle Preise verstehen sich inkl. 19% MwSt.

Die Zahlung erfolgt in meiner Praxis in bar direkt im Anschluss an die Beratung.

Bei Online-Beratungen erfolgt die Zahlung im Voraus.

Held-/Heldinnenreise

DIE NATUR SCHÄRFT DEN BLICK FÜR DAS WESENTLICHE

Helden-/Heldinnenreise

Ein Transformationstag in dem ich Sie durch einen intensiven Prozess begleite. Sie sind der Kapitän/ die Kapitänin, ich bin die Steuerfrau. Das Ziel definieren Sie, während ich Sie durch alle Untiefen navigiere, bis Sie am Ende an einem neuen Ufer angekommen sind.

Sei es die Unterbrechung alter Muster, sich endlich zu lösen von dem, was längst in Ihnen überholt ist oder einem Ziel von dem Sie bereits lange träumen, sich bisher jedoch nie trauten es in die Tat umzusetzen.

Sie werden von mir begleitet über sich hinauszuwachsen. Ich freue mich darauf!

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 210 Euro

Beratung in der Natur

Beratung im Gehen – Walk and Talk

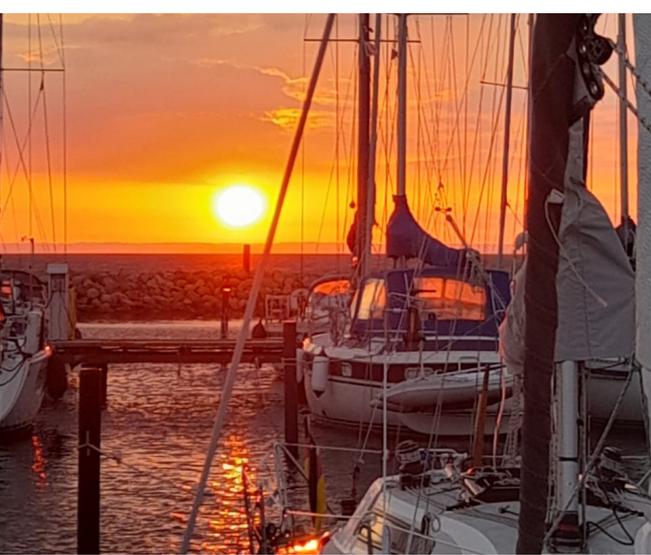
Vorteile von Walk and Talk

- Sie gewinnen Abstand zur Situation/ dem Alltag
- festgefahrene Gedanken können in den Fluss kommen
- die Natur schärft den Blick für das Wesentliche
- der Geist verlässt festgefahrene Wege und es eröffnen sich neue Perspektiven
- Sie entwickeln Kreativität in der Problemlösung
- Bewegung im Wald trägt zur Steigerung der Lebensfreude bei
- Sie tanken Energie und bauen Stress ab
- die Selbstreflektion wird erleichtert

Dauer: 1,5 Stunden Walk and Talk

1 Stunde im Anschluss Transformationsgespräch

Kosten: 175 Euro inkl. MwSt./ Bezahlung erfolgt vor Ort



Wie ich Sie begleite

DER INDIVIDUELLE ZUGANG

Jeder Mensch hat einen individuellen Zugang zu innerem Erleben und dem ihm innewohnenden Potenzial, so dass ich verschiedenste Methoden aus der Psychotherapie nutze. Insbesondere sind dies erlebnisorientierte Interventionen, die Ihnen helfen klarer wahrzunehmen was in Ihnen wirklich vorgeht und wohin Sie wollen.

Je nach Ihren Wünschen und Zielen wähle ich therapeutische Methoden wie:

- Elemente aus der Gesprächstherapie sowie Impuls- und Transformationsgespräche
- Systemische Familientherapie (Stuhlarbeit, Rollenspiel, Genogramm etc.)
- Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, Innere-Kind-Arbeit
- Methoden aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) (Time-Line-Arbeit, Ziel- und Lösungsorientierte sowie Hypnotherapeutische Interventionen)
- Imaginationsverfahren
- Achtsamkeitsbasierte Therapie (Körperwahrnehmungsübungen, Atemübungen, Meditation, Schulung des Geistes, Selbstmitgefühlsübungen)
- Kinesiologie und Heilarbeit (Ermittlung tieferer Ursachen mittels kinesiologischem Muskeltest und deren Harmonisierung)

In meiner langjährigen Beratungs-Tätigkeit zeigte sich immer wieder, dass nachhaltige Veränderungen nicht allein über den Verstand laufen.

Heilarbeit

Heilung ist ganzheitlich und geschieht auf allen Ebenen. Diese läuft nicht über den Verstand. Sie erhalten eine Auswahl von Techniken der Kinesiologie und der Arbeit mit dem feinstofflichen Körper mit Hilfe derer tiefere Ursachen und Blockaden ermittelt werden, wie beispielsweise familiäre Verstrickungen.

Körper, Geist und Seele können wieder in Einklang kommen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Dadurch erhalten Sie wieder Zugang zu Ihrem Potenzial und Ihrer Kraft.

„In mir ist schon da, was ich glaubte irgendwann später zu finden.“

Es werden keine medizinischen Diagnosen gestellt, keine Heilversprechen gegeben und die Behandlung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.

Ablauf einer Heilbehandlung

Sie nennen Ihr Thema und ich schaue auf allen feinstofflichen Ebenen sowie auf körperlicher Ebene nach den dahinter liegenden Ursachen bzw. Blockaden. Diese werden gelöst und Ihr gesamtes feinstoffliches System wird harmonisiert.

Diese Behandlung läuft nicht über den kognitiven Verstand. Es lösen sich jeweils Schichten, wie bei einer Zwiebel. Die Behandlung wirkt nach und Sie entscheiden ob und wann Sie eine Folgebehandlung wünschen.

Kosten

Hierfür sollten Sie eineinhalb Stunden einplanen, da alle feinstofflichen Systeme in umfassender Weise Berücksichtigung finden.

105 Euro inkl. MwSt.

90-120 Minuten

Über mich

Jahrgang 1963
Geboren in Lübeck
Verheiratet seit 2007
Seit 2017 in der Holsteinischen Schweiz lebend

Vita

Krankenschwester
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
NLP-Master
Ausbildung zur systemischen Familientherapeutin
11 Jahre Mitarbeiterin der Psychologischen Beratungsstelle in Eutin
Achtsamkeitstraining (MBSR) am Institut für Achtsamkeit
Ausbildung in Kinesiologischer Heilarbeit



Kontakt

So erreichen Sie mich
Haben Sie fragen zu meinen Angeboten oder möchten Sie einen Termin vereinbaren? Ich bin gerne für Sie da.

In einem kurzen telefonischen Vorabgespräch können wir klären, ob ich Sie mit Ihrem Anliegen begleiten kann.

Rufen Sie mich an oder senden Sie mir einfach eine Nachricht.
Sehr gerne begleite ich Sie in meiner Praxis in Kasseedorf. Auf Wunsch können Termine auch per Zoom stattfinden.

Psychologische Beratung und Heilarbeit
Astrid Jahns-Ahrens
23717 Kasseedorf
04528 8249844
www.Jahns-Ahrens.de
beratung@jahns-ahrens.de

Schweigepflicht

Ihre persönlichen Daten und alle Inhalte der Beratungsgespräche unterliegen der Schweigepflicht.

