lisa franke

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & BEGLEITUNG

„Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen.“
—Viktor Frankl

Trauerbegleitung & Psychologische Beratung

Lange Straße 21 | 04668 Grimma

E-Mail: info@praxis-lisa-franke.de | Tel:0172 24 333 97
www.praxis-lisa-franke.de

Trauerbegleitung

"Der Trauer Raum geben, sie durchleben und sie im ganz eigenen Tempo in das "neue" Leben integrieren, das ist es wobei ich helfen möchte. Trauer ist so individuell wie komplex und jeder darf seinen ganz eigenen Weg finden. Ich kann helfen diesen Weg zu finden und ihn zu begleiten."

Meine Arbeit

- verständnisvolle und individuelle Begleitung
- den Verlust begreifen lernen
- der Trauer und den eigenen Gefühlen Raum geben
- nicht gelebter Trauer Raum geben
- da sein, wenn das Leben der anderen weiter geht

- Wege aus der Ohnmacht finden
- einen gesunden Weg für die eigene Trauer finden
- die Trauer in das neue Leben integrieren
- Erinnerungsarbeit / Rituale

Psychologische Beratung

"Besonders die sensiblen und tabubehafteten Themen, sind oft die, die am wenigsten Aufmerksamkeit bekommen, jedoch oft die größte Hürde im Leben bedeuten. Ich möchte, dass genau diese Themen die Aufmerksamkeit bekommen, die sie benötigen und so zu weniger Einsamkeit, Ohnmacht und Leid bei den Betroffenen führen."

Wozu?

- Beziehungsmuster erkennen
- hinderliche Verhaltensweisen erkennen und ändern
- eigene Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren
- Selbstreflexion fördern
- verschiedene Perspektiven aufzeigen
- Selbst- und Fremdbild klar erkennen
- Selbstbewusstsein stärken
- Hilfe zur Selbsthilfe leisten

Meine Methoden

- Lösungsfokussierte Gesprächsführung
- Methoden der systemischen Beratung
- Innere Kind Arbeit
- Arbeit an Glaubenssätzen
- Biografiearbeit
- Imaginationsübungen
- Visualisierungen