

Familientherapie & Familienberatung

Gemeinsam neue Wege finden

In jeder Familie gibt es Herausforderungen – sei es im Alltag, durch äußere Belastungen oder durch innere Konflikte. Wenn Kommunikation stockt, Beziehungen sich verändern oder das Familienleben dauerhaft angespannt ist, kann professionelle **Familientherapie oder Familienberatung** neue Perspektiven und Lösungen eröffnen.

Im geschützten Rahmen unterstütze ich Sie dabei, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen, Konflikte zu verstehen und gemeinsame Wege zu entwickeln.

Was ist Familientherapie / Familienberatung?

Familientherapie ist ein **systemisch orientiertes, lösungsfokussiertes Gesprächsangebot** für Familien in belastenden oder konfliktbeladenen Situationen. Im Mittelpunkt steht nicht das „Problem“ einer einzelnen Person, sondern das **Miteinander und die Dynamik innerhalb des Familiensystems**.

Ziel ist es, Ressourcen zu aktivieren, Kommunikation zu fördern und Verständnis füreinander zu stärken – damit ein tragfähiges und gesundes Miteinander wieder möglich wird.

Für wen ist das Angebot geeignet?

Familientherapie und Familienberatung richten sich an:

- Familien mit **Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen**
- Patchwork- oder Pflegefamilien
- Eltern in **Trennung oder Scheidung**
- Mehrgenerationen-Familien
- Familien mit **psychischen Belastungen, Krankheit oder Trauer**
- Alle, die familiäre Konflikte lösen und Beziehungen stärken möchten

Auch Einzelpersonen können kommen, um Familiendynamiken besser zu verstehen und neue Handlungsstrategien zu entwickeln.

Typische Themen in der Familientherapie

- Kommunikationsprobleme, Missverständnisse
- Konflikte zwischen Eltern und Kindern
- Pubertät, Rollenveränderungen
- Belastung durch äußere Umstände (z. B. Krankheit, Schule, Arbeit, Migration)
- Trennung, Neuanfang, Umgang mit Verlust
- Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Familie
- Wunsch nach Stärkung von Bindung, Nähe und Vertrauen

Methoden und Arbeitsweise

Ich arbeite mit einem **systemischen Ansatz**, der alle Beteiligten in ihrer Sichtweise ernst nimmt. Mögliche Elemente sind:

- **Systemische Fragetechniken und Reflexionsimpulse**
- **Visualisierungen** (z. B. Familienaufstellungen, Beziehungslandkarten)
- **Kommunikationsübungen und Rollentausch**
- **Ressourcen- und lösungsorientiertes Arbeiten**
- Arbeit mit **Werten, Erwartungen, Familienbildern**

Jede Familie ist einzigartig – und so gestalten wir auch unsere Sitzungen: individuell, respektvoll und mit Blick auf Ihre konkreten Anliegen.

Was bringt Familientherapie?

- Besseres **Verständnis füreinander**
- Stärkere **Verbindung und Kommunikation**
- **Lösungsstrategien** für aktuelle Konflikte
- Raum für **Trauer, Veränderung und Heilung**
- Förderung von **Verantwortung und Selbstwirksamkeit** bei allen Beteiligten
- Stabilisierung in **belastenden Lebensphasen**

Ziel ist nicht Perfektion, sondern ein lebendiges, tragfähiges Familienleben – auch in schwierigen Zeiten.

Rahmenbedingungen

Format: Einzel-, Paar- oder Familiensitzungen

Dauer: 60–90 Minuten pro Sitzung

Häufigkeit: Nach Bedarf – einmalig oder über einen längeren Zeitraum

Kosten: auf Anfrage

Nächster Schritt

Sie möchten herausfinden, ob Familientherapie das Richtige für Sie ist? Gerne biete ich ein unverbindliches Vorgespräch an, um Ihre Fragen zu klären und den passenden Rahmen zu besprechen.