

Unsere Praxis versteht sich als Schnittstelle zwischen psychologisch fundierten Wissen und der institutionellen Praxis. Wir machen Angebote, die es Unternehmen, Institutionen und Individuen ermöglichen, dieses Expertenwissen für sich zu nutzen.

Seelische Gesundheit in Unternehmen und Institutionen

Wir bieten Beratung, Vorträge und Trainings für Unternehmen und Institutionen zu Themen der seelischen Gesundheit (z.B. Burnout-Prävention, gesundheitsförderlicher Führungsstil, Work-Life-Balance) an. Gerne beraten wir Sie auch bei der Analyse ihres individuellen Bedarfs und suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer auf ihr Unternehmen abgestimmten Lösung.

Individuelles Coaching

In kurzfristigen Beratungen für MitarbeiterInnen und Führungskräfte können individuelle Anliegen analysiert und Lösungsalternativen entwickelt werden. Die Themen können dabei stark variieren (z.B. Zeitmanagement, Umgang mit Leistungsdruck und Verantwortung).



Beate Liesner

Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin, Schwerpunkte in der Arbeits- und Organisationspsychologie und klinischen Psychologie, mehrjährige Erfahrung in der beruflichen Rehabilitation psychisch Erkrankter; mehrjährige Tätigkeit in der ambulanten und der stationären psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung.



Ulrike Heinze

Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin, Triple P-Trainerin, mehrjährige Erfahrung in der ambulanten und stationären psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung, mehrjährige diagnostische und beratende Tätigkeit (Konzept- und Teamentwicklung) im Bereich der Jugendhilfe.

1. Vorträge und Trainings zu Themen der seelischen Gesundheit

Unsere **Vorträge** (ca. 1,5 h) bieten die Möglichkeit, wichtige Themen in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand zu platzieren. Im Rahmen von unseren **Trainings** (Dauer kann individuell abgestimmt werden), die eine Mixtur aus theoretischen Informationen und praktischen Übungen bieten, können Mitarbeiter und Führungskräfte ihre Kompetenzen weiter entwickeln, damit sie langfristig gesund und leistungsstark bleiben.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Berufsalltag? Durch Achtsamkeit, also der Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Erleben im Hier und Jetzt, kann das Wohlbefinden und die Zufriedenheit gesteigert werden. Darüber hinaus ermöglicht sie uns, trotz Stress und alltäglichen Anforderungen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und das Stresserleben zu reduzieren. Es soll das Konzept der Achtsamkeit vorgestellt, sowie einfache Übungen für den Alltag entwickelt werden.

Leben und Arbeit in Balance

Zunehmender Stress und Druck im Arbeitsleben führen schnell dazu, dass die Lebensbalance aus dem Gleichgewicht gerät. Umso wichtiger ist es, bewusst für einen Ausgleich zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Zielen zu sorgen, um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben. Mitarbeiter, die ausgeglichen leben und ihr Berufs- und Privatleben in Einklang bringen, können sich langfristig mit Erfolg den Herausforderungen des Berufs stellen und so zum Erfolg des Unternehmens beitragen.

Stressmanagement

Was macht meinen persönlichen Stress aus und welchen Weg gibt es heraus? Mitarbeiter und Führungskräfte, die wissen, wie Stress entsteht und wie er beeinflusst werden kann, können gezielt ihre eigenen Ressourcen mobilisieren. Effektives Stressmanagement kann darüber hinaus dazu beitragen, dass kurzfristig auch erhöhte Arbeitsaufkommen besser bewältigt werden können. Finden Sie heraus, welcher Stress Sie motiviert und welchen Sie als Belastung wahrnehmen. Ziel ist es, sich mit innerer Ruhe und Ausgeglichenheit den beruflichen Herausforderungen zu stellen und durch nachhaltige Strategien der Stressbewältigung, die Zufriedenheit im Beruf - aber auch im Privatleben langfristig zu steigern.

Dem Burnout vorbeugen

Zunehmend mehr Mitarbeiter fühlen sich überfordert und zeigen Symptome ausgeprägter Erschöpfung. Vor allem leistungsbereite und engagierte Mitarbeiter, die einen hohen Anspruch an sich haben, zeigen Schwierigkeiten, zu einem konstruktiven Umgang mit den Anforderungen des Arbeitsplatzes zu finden. Oftmals warten die Betroffenen zu lange, bis Unterstützung in Anspruch genommen wird, so dass sich eine Erschöpfungsspirale entwickelt kann, die im sogenannten Burnout mündet. Dazu muss es jedoch nicht kommen: Die Mitarbeiter sollen in die Lage versetzt werden, frühzeitig Warnsignale zu erkennen. Ebenfalls werden geeignete präventive Maßnahmen vorgestellt, durch die lange und kostspielige Ausfallzeiten vermieden werden können.

Burnout Prävention als Führungsaufgabe

Zunehmend mehr Mitarbeiter fühlen sich an ihrem Arbeitsplatz überfordert und zeigen Burnout-Symptome. Häufig sind gerade Mitarbeiter mit einem hohen Leistungsanspruch vom Burnout betroffen. Führungskräfte stehen deshalb vor neuen Herausforderungen und müssen einen Weg finden, kompetent auf betroffene Mitarbeiter einzugehen:

Was ist ein Burnout? Wie kommt es dazu? Was sind erste Warnsignale? Wie können gefährdete Mitarbeiter identifiziert werden? Welche Unterstützung benötigen Betroffene? Und nicht zuletzt die Frage, welche präventiven Maßnahmen angedacht werden können, um langwierige und kostspielige Ausfallzeiten zu vermeiden.

Konflikte kompetent lösen

Auch in gut funktionierenden Teams und Unternehmen treten Konflikte auf, die leider nicht immer auf einer konstruktiv-sachlichen Ebene ausgetragen werden. Diese können aus sehr unterschiedlichen Gründen entstehen, die jedoch häufig nicht offensichtlich für die Beteiligten sind. Konflikte unter Mitarbeitern lösen oftmals Unsicherheit und Hilflosigkeit aus und können sich aufgrund fehlender Interventionen ausweiten, wodurch die Zusammenarbeit empfindlich gestört wird. Umso wichtiger ist es, die Mitarbeiter in die Lage zu versetzen, lösungsorientierte Strategien zu entwickeln; wobei der konstruktiven Gesprächsführung eine besondere Bedeutung zukommt.

2. Beratung für Institutionen und Unternehmen zu Themen der seelischen Gesundheit

Prävention und Beratung bei psychischen Beeinträchtigungen

Psychische Leiden machen einen zunehmend großen Anteil des Krankenzustandes aus. Die Diagnose der Krankheitsbilder ist oft nicht einfach, jedoch können Symptome wie Erschöpfung, Schmerzen oder Nachlassen von Konzentration und Motivation zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit führen. In dieser Situation herrscht häufig auf allen Seiten Unsicherheit, womit man es zu tun hat und wie der Umgang mit dem Problem gestaltet werden kann. Unsere Beratung bietet Unterstützung, wenn es zu psychischen Auffälligkeiten kommt, um frühzeitig präventive Maßnahmen einleiten zu können. In individuellen Beratungen können Ursachen und Faktoren identifiziert werden sowie Lösungen und Maßnahmen für die Betroffenen initiiert werden.

Prävention und Beratung bei Sucht

Wenn es um Suchtprobleme von Mitarbeitern geht, kommt es oftmals auf allen Seiten zu Verunsicherungen. Jede Sucht und Abhängigkeit hat individuelle Ursachen und einen eigenen Verlauf. Die Folgen können Verhaltensänderungen, Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit und akute Gefahrensituationen am Arbeitsplatz sein. Unsere Beratung soll für die Betroffenen Wege aus der Sucht aufzeigen. Führungskräfte unterstützen wir bei der Einschätzung der Situation und der Begleitung der Betroffenen. Kontakte zu Kliniken, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen der Suchthilfe können hergestellt werden.

3. Individuelle Beratungen in Form von Coaching für Mitarbeiter und Führungskräfte

In einem Beratungsprozess von ca. 3-5 Sitzungen kann ein konkretes Anliegen analysiert und Lösungsalternativen entwickelt werden, indem an individuelle Stärken angeknüpft und die Entwicklung neuer Kompetenzen unterstützt wird. Durch offenes Feedback und der Anleitung zum Perspektivenwechsel können neue Strategien und Denkansätze entwickelt werden, die eine konstruktive Sichtweise und Problemlösungen möglich machen.

Folgende Themen und Fragestellungen sind z.B. im Rahmen von Coachingprozessen denkbar:

- (neue) berufliche Herausforderungen
- Krisensituationen bewältigen
- Burnout-Prävention
- Work-Life-Balance
- Umgang mit Leistungsdruck und Verantwortung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Konfliktmanagement
- Suchtgefährdung
- Beratungsmodule speziell für Führungskräfte (z.B. Umgang mit psychisch belasteten oder suchtmittelauffälligen Mitarbeitern)
- Probleme in Partnerschaft und Familie

