

Klientenzentrierte Therapie und Beratung:

Die Methoden:

„G“ wie Gespräch:

Das aktive Zuhören und der Dialog stehen im Mittelpunkt einer Beratung oder Therapie. Sich und andere besser verstehen, Raum haben für sich selbst und die eigenen Fragestellungen, Wertschätzung erfahren und Akzeptanz, damit im eigenen Leben neue Entwicklungen möglich werden.

„F“ wie Focusing:

Focusing ist eine prozessorientierte Methode, die die Körperwahrnehmung vertieft, im inneren Dialog mit ‚diffusen‘ Gefühlen: ‚Bauchgefühle‘ werden ernst genommen, auf sie richtet sich der Focus.

„K“ wie Körper:

Klientenzentrierte Körperarbeit ist auch körperliches Lernen: Ein Blickwinkel, der sich sorgfältig auf Atmung, Bewegung, Haltung und energetische Prozesse richtet und zu mehr Wohlbefinden führt.

G+F+K gehören zusammen. Das Gespräch steht im Mittelpunkt und kann durch einen Focusingprozess oder eine Körperübung ergänzt werden.

Allgemeine Ziele für Beratung und Therapie:

- Persönlichkeitsentwicklung, Förderung von Autonomie
- Verbesserung von Symptomatiken, Förderung der Selbstheilungskraft
- Erfahrungsoffenheit: eine freundliche Beziehung zum eigenen Erleben und zum Erleben anderer entwickeln
- Prozessorientiert sein: Nicht in bestimmten Erlebensmustern und Denkstrukturen verharren, sondern sich neuen Erfahrungen öffnen und weiter entwickeln

Erstgespräch und weitere Sitzungen:

Im unverbindlichen Erstgespräch klären wir Ziele und offene Fragen, und Sie lernen meine Arbeitsweise kennen. Alle Inhalte unterstehen der Schweigepflicht.

Einzelgespräche für Erwachsene: Fr. 120.-; für Jugendliche: Fr. 80.-, Lernberatung: Fr. 50.-.

Petra Holzheu

Wichtigste Ausbildungen:

Studium der Germanistik, pädagogischen Psychologie, Anglistik
Ausbildung zur klientenzentrierten Gesprächs- und Körperpsychotherapeutin am Institut GfK, Zürich (Charta-Anerkennung)

Berufserfahrung:

Gymnasiallehrerin für Deutsch, Pädagogik, Psychologie
Beraterin im Kontext Schule (Jugendliche, Lehrpersonen)
Lernberaterin

Auskunft und Termine

Petra Holzheu, lic. phil.
Lehrerin und Psychotherapeutin
SGfK/ ÖGwG
Quaderstrasse 2- 7000 Chur
081 250 14 65
petra.holzheu@bluewin.ch



WEGE Petra Holzheu
lic. phil.
Lehrerin und Psychotherapeutin
SGfK/ ÖGwG



Pädagogische und psychologische Beratung:

Lehrerinnen- und Lehrerberatung

Sie könnten angesprochen sein, beispielsweise...

- bei persönlichen und beruflichen Krisen und Neuorientierungen, wenn Sie eine Standortbestimmung wünschen.
- in unterschiedlichen Phasen der Berufstätigkeit, wenn Sie Reflexion und neue Impulse brauchen.
- bei Schwierigkeiten mit Schülern, der Klassenführung oder bei schwierigen Elterngesprächen im konkreten Schulalltag.
- wenn Sie einen unabhängigen Schulbesuch und professionelles Feedback wünschen.
- wenn der Schulalltag zunehmend zur Belastung und Burnout für Sie ein Thema wird.

Jugend- und Lernberatung

Du könntest angesprochen sein, wenn du...

- bei schulischen oder persönlichen Problemen mit deinem Latein am Ende bist.
- wenn du über dein Essverhalten oder übermäßiges Computerspiel besorgt bist.
- häufig müde und deprimiert bist.
- dich als Aussenseiter fühlst oder Mobbing erlebst.
- oft Streit mit deinen Eltern, deiner Lehrerin oder Freunden hast.
- wenn du eine neutrale Gesprächspartnerin brauchst, um eine Entscheidung zu treffen.

Beratung auch bei Lernschwierigkeiten, beispielsweise bei Fragen der Motivation, der Lern- und Arbeitstechnik, bei fehlenden Lernstrategien oder bei Angst und Nervosität vor Prüfungen.

Bibliotherapie für Lese- und Schreibfreudige:

Bibliotherapie ist eine Form der kreativen Therapie. Sie kann die Gesprächstherapie oder Gesprächsberatung bereichern.

Gedichte, Märchen, Parabeln, Erzählungen, Romane, aber auch Fach- und Sachbücher können bei der Bibliotherapie zum Zug kommen und auch das eigene Schreiben soll seinen Platz finden, ob als Tagebuch oder als Erzählung, ob als Brief, Gedicht oder Email. So können eigene Fragestellungen vertieft werden.