

*Es gibt keine Lösungen im Leben. Es gibt Kräfte in Bewegung, die muß man schaffen, die Lösungen folgen nach.*

*Antoine de Saint Exupéry*

### Wann ist professionelle psychologische Unterstützung angesagt ?

Geringes Selbstvertrauen, Angst vor Mitmenschen, innere Unruhe, unerklärbare Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, unkontrollierbares Grübeln, Suizidgedanken, familiäre oder partnerschaftliche Konflikte, Konzentrationsschwierigkeiten in Schule oder Arbeit, Burn-Out, Schwierigkeiten bei Umgang mit Trauer oder Krankheit, unbefriedigende Charaktereigenschaften, Suchtverhalten uvm.

Dies sind nur einige, wenige Themen, welche bei den Betroffenen und auch ihrem sozialen Umfeld zu Lebenskrisen oder psychischen Belastungen führen können.

In der Regel verfügt jeder Mensch über ausreichend biologische, psychische und soziale Ressourcen um derartige Krisen oder Belastungen eigenhändig zu meistern. Zeitweilig kann es aber vorkommen, daß die vorhandenen Ressourcen nicht (mehr) ausreichen oder der Zugriff auf sie erschwert ist. In einem solchen Fall kann es für die Betroffenen und ihr soziales Umfeld interessant oder gar unumgänglich sein auf die professionelle Unterstützung eines Psychologen zurückzugreifen.

Auch bei nicht vorhandenen Krisen oder Belastungen kann die psychologische Unterstützung hilfreich sein. So zum Beispiel wenn es darum gehen soll bereits vorhandene Fähigkeiten noch weiter auszubauen (Selbstentfaltung), oder der Wunsch nach tieferer Selbsterkenntnis besteht.

### Neue Perspektiven erschließen helfen

Als Psychologe und Therapeut besitze ich nicht die Lösungen für die Schwierigkeiten der Klienten (Paare, Familien oder Gruppen). Ich gehe davon aus, daß jeder Mensch Experte für sein eigenes Leben ist und demnach seine Lösungen in sich selber trägt – der Kontakt zu den Lösungen kann aber temporär erschwert sein.

Ich betrachte es als meine Aufgabe als Psychologe und Therapeut dem Klienten eine Unterstützung zur Selbsthilfe anzubieten. Sozusagen als Geburtshelfer der Veränderung oder als Architekt eines förderlichen Gesprächs. Mit dem Ziel den Klienten zu helfen in sich versteckte Fähigkeiten und Stärken zu finden, freizusetzen und auszubauen. Der Therapeut ist somit der Experte für die Erschließung neuer Perspektiven.

### Das Erstgespräch

In einem ersten Aufklärungsgespräch geht es mir als Psychologe und Therapeut in erster Hinsicht darum den Klienten kennen zu lernen, mich ein wenig in seiner Welt kundig zu machen, um so eine therapeutische Beziehung aufbauen zu können, aber auch abzuklären ob ich überhaupt

der Richtige für das Anliegen bin (und falls dies nicht der Fall sein sollte an Fachkollegen weiterzuleiten).

Ferner geht es mir in diesem Erstgespräch auch darum gemeinsam mit den Klienten mögliche Ziele für unsere Kooperation auszuarbeiten. Und im nächsten Schritt auch abzuklären, welche Lösungsversuche der Klient schon erfolgreich, oder vielleicht auch weniger erfolgreich unternommen hat – damit erstere noch verstärkt und letztere ausgelassen werden können.

### Kooperation zwischen Psychologe und Klient

Mittels spezifischer psychologischer und psychotherapeutischer Gesprächs- und Interventionstechniken geht es mir darum gemeinsam mit dem Klienten nicht gegen etwas zu kämpfen (z.B. Schüchternheit), sondern für etwas zu kämpfen (z.B. mehr soziale Kontakte).

Ich messe den nachfolgenden drei Kriterien in diesem Zusammenhang eine sehr große Bedeutung zu:

- **Nutzen:** das Ziel der Therapie - nur wer den Hafen kennt, wo er das Schiff hinsteuern will,



kann auch zufrieden dort ankommen.

- **Respekt:** keinerlei Bewertung, sondern vielmehr positive Wertschätzung des Klienten und seiner Ansichten. Zum Respekt gehört für mich auch die berufliche Schweigepflicht (auch gegenüber Angehörigen).
- **Schönheit:** keine Anwendung von Interventionen, die den Klienten bloßstellen oder beleidigen.

### Dauer der Therapie

Die Dauer und Frequenz einer psychologischen oder psychotherapeutischen Unterstützung hängt natürlich maßgeblich vom Anliegen und den Zielen des Klienten ab. Ziel ist es, daß der Klient wieder autonom und auf freiwilliger Basis Entscheidungen treffen kann, und daß keine Abhängigkeit zum Psychologen entsteht. Als Faustregel halte ich mich an die Prämisse „So kurz wie möglich – so lange wie nötig“.

Für weitere Fragen, Anregungen oder eventuelle Terminvereinbarungen für ein Erstgespräch stehe ich jederzeit gerne zu Ihrer Verfügung.

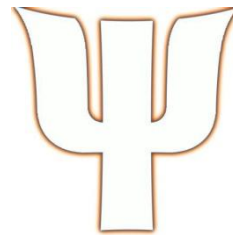
**Patrick Kolb**

### Zur Person

- Psychologe (SLP)
- Systemischer Therapeut und Familientherapeut (DGSF)
- Systemischer Paartherapeut
- Klinischer Hypnotherapeut

Wenn zwei Menschen,  
die jeder einen Apfel haben,  
diesen tauschen,  
hat jeder wieder einen Apfel.

Wenn zwei Menschen,  
von denen jeder eine Idee  
oder ein bestimmtes Wissen haben,  
dieses tauschen,  
hat jeder mehr als vorher ...



### Kontaktdaten

#### **Praxisadresse :**

13-15 rue de la libération  
4210 Esch / Alzette  
*(Praxis Kinderarzt Dr Patrick Theisen)*

**GSM :** 621 760 574

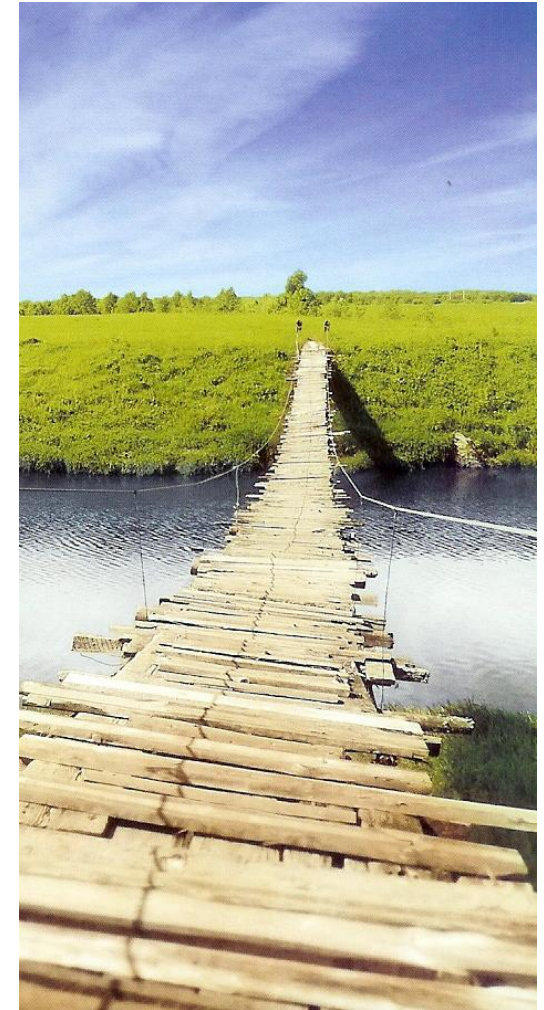
**E-mail :** [pkolb@pt.lu](mailto:pkolb@pt.lu)

**Internet :** [www.pkolb.webplaza.lu](http://www.pkolb.webplaza.lu)

#### **Postanschrift :**

6 Grand-Rue  
8510 Rédange / Attert

## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG SYSTEMISCHE EINZEL-, PAAR- UND FAMILIENTHERAPIE KLINISCHE HYPNOTHERAPIE



**PATRICK KOLB**