

Dauer und Preise

Beratungsdauer

Eine Sitzung dauert in der Regel 1 bis 1 ½ Stunden, in Ausnahmefällen 2 Stunden (z.B. bei Hausbesuchen). Ich lasse bewusst einen Spielraum, denn die Seele richtet sich nicht nach der Uhr und innere Prozesse haben ein individuelles Tempo. Die Beratung wirkt nachhaltiger, wenn sie nicht an einer ungeeigneten Stelle unterbrochen wird.

Lebensberatung ist ihrer Natur nach primär Hilfe zur Selbsthilfe. Im Gegensatz zur Psychotherapie richtet sich Lebensberatung ausschließlich an psychisch gesunde Menschen, was die oft wesentlich kürzeren Beratungszeiträume erklärt.

Veränderung braucht nicht immer viel Zeit – sondern Klarheit und Fokus. Lebensberatung setzt nicht auf Dauerbetreuung, sondern auf Ihre aktive Mitarbeit und auf das Bewusstsein, dass nur Sie selbst das Steuer für Ihre Lebensreise in die Hand nehmen können.

Mein Motto: Beratung soll so kurz wie möglich und so lange wie nötig sein.

Einzeltermine

sind eine gute Wahl, wenn Sie mal eine Methode ausprobieren wollen, zum Beispiel:

Aufstellungen am Systembrett (um ein Beziehungsgeflecht oder einen Konflikt zu verstehen),
MARI (um mit Hilfe von Farben und Symbolen sich in einzelnen Bereichen zu verorten),
Inneres Team (um Entscheidungsblockaden zu erkennen und aufzulösen),
Wertearbeit (was sind meine wichtigsten Werte? Priorisierung von Vorhaben)
Imaginationsreisen (um an Ihre innere Weisheit anzuknüpfen) oder einfach ein
Gespräch mit einem neutralen Zuhörer, um sich selber zu sortieren.

Nachhaltiger als Einzelsitzungen sind

Coaching-Kurzprogramme

In kompakten Beratungsserien zu einem konkreten Thema schaffen wir in wenigen Terminen eine tragfähige Basis für nachhaltige Entwicklung. Durch zielgerichtete Arbeit an Ihrem Anliegen schaffen wir in 3 bis 5 Sitzungen die Grundlage für einen echten Fortschritt – damit Sie im Anschluss selbstbewusst und selbständig weitergehen können.

Die Kurzprogramme geben nur die Struktur vor, die Inhalte kommen von Ihnen. Stellen Sie sich einfach Holzstege vor, die über unebenes Gelände führen und das Gehen leichter machen, bis der Weg wieder einfacher wird.

Beispiele:

Mein Emotionales Ich: Wenn die Gefühle überkochen oder verdrängt werden. Einen gesunden Mittelweg finden zwischen spontanen Launen und kontrollierter Kopflastigkeit. Emotionale Intelligenz, also der kluge Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen, lässt sich trainieren.

Gehen oder Bleiben? Wenn aus Langzeitbeziehungen die Luft draußen und die Liebe der Gewohnheit gewichen ist. Solange man sich nicht für oder gegen den Partner entscheiden kann ist es zu früh für einen endgültigen Schritt. Zunächst heißt es, Klarheit in sich selbst zu finden.

Endlich in Pension – und nun? Viele haben sich lange auf diesen Zeitpunkt gefreut – und wenn er plötzlich nah ist, kommt Unbehagen auf. Die Pension ist nicht wie ein überlanger Urlaub. Sie ist ein komplett neuer Lebensabschnitt, der bewusst gestaltet werden will.

Verlassene Eltern: Wenn erwachsene Kinder alle Brücken hinter sich abbrechen. Im Beratungsprozess geht es um das Verstehen, warum es so gekommen ist und um das Akzeptieren des Unabänderlichen. Jetzt braucht es einen neuen Fokus, jenseits der Elternrolle.

Selbstwert + Identität stärken: Wer bin ich, jenseits von Lob und Anerkennung? Ein Mangel an Selbstwert lässt sich nicht durch äußere Bestätigung kurieren. Umgekehrt funktioniert es eher. Ein stabiles Bewusstsein über den eigenen Wert fördert die Beachtung durch andere.

Stressbewältigung: Wenn 12 Stunden nicht reichen, um sein Tagespensum zu leisten. Das Hauptproblem ist nicht der Mangel an Zeit, sondern Zeitfresser, unklare Prioritäten und innere Antreiber (Sei perfekt. Sei stark. Streng dich an. Beeil dich. Mach es allen recht.)

Ein neues Kapitel aufschlagen: Wenn das Leben eine Neuorientierung fordert. Meistens ist das der Fall beim Eintritt in eine neue Lebensphase, z.B. Lebensmitte, Menopause, wenn die Kinder flügge werden, nach Scheidung oder Trennung. Am härtesten sind die ersten Schritte.

Selbstverständlich berate ich Sie auch nach Abschluss eines solchen Prozesses gerne weiter. Vielleicht sind im Umkreis des ursprünglichen Beratungsauftrags weitere Themen hochgekommen, vielleicht erfordert ein aktuelles Problem besondere Aufmerksamkeit, vielleicht sind Sie gerade in einer vulnerablen Phase, wo Sie nicht allein gelassen werden möchten.

Längere Begleitung mit offenem Ende

Sie selber wissen am besten, was für Sie sinnvoll und wirksam ist. Tiefsitzende Muster sind hartnäckig, neue Denk- und Verhaltensstrategien müssen eingeübt werden. Mit Unterstützung und Motivation von außen fällt das leichter.

Preise

Einzelstunde	60 min.	EUR 80
Stunde extralang	90 min.	EUR 110
Doppelstunde	120 min.	EUR 140
5er Bock	5 Std.	EUR 300

Die ersten 10 bis 15 Minuten sind „Beratung auf Probe“. Sollten Sie in dieser Zeit bemerken, dass Sie sich nicht wohlfühlen und dass Sie nicht mit mir arbeiten wollen: Stehen Sie einfach auf und verlassen Sie meine Praxis. Es fallen keine Kosten an und ich werde Sie nicht nach Ihren Gründen fragen.

Zahlungsart

Barzahlung oder Banküberweisung

Wenn Sie sich eine längerfristige Begleitung wünschen aber aktuell knapp bei Kasse sind, dann sprechen Sie mich an. Wir finden eine Lösung!

Hausbesuche

Grundsätzlich finden die Beratungen in meiner Praxis in Wien im 16. Bezirk statt. Wenn Sie in Wien oder im Umkreis wohnen und nicht mobil sind oder aus einem anderen Grund nicht meine Praxis aufsuchen wollen oder können, komme ich auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Kosten: ab EUR 40, abhängig von Entfernung, öffentlicher Anbindung oder Parkmöglichkeit.

Absageregulung

Sollten Sie einen bereits vereinbarten Termin nicht einhalten können, ersuche ich um **Absage spätestens 2 Tage vorher** (per Mail, SMS, WhatsApp oder Telefon)