

Gesa Krämer

Praxis für psychotherapeutische Heilkunde,
körperorientierte Therapie und Coaching



Sie brauchen

Halt	Sicherheit	
Rat	Empfehlungen	Feedback
Unterstützung	Ideen	Inspiration
Klarheit	Lösungen	Hilfe
Gesundheit	Vertrauen	
Zuwendung	Mut	

Sie bekommen

Transparenz	Empathie	Widmung
offene Ohren	Neutralität	
Wert-Schätzung	Bewusstsein	Humor
Lebendigkeit	Anregungen	
Zeit	Richtungen	
Berührbarkeit	Achtsamkeit	

Um was geht's bei Ihnen?

Fragen zur Karriere, Sorgen um die Work-Life-Balance, Schwierigkeiten als arbeitende Mutter, Konflikte im Berufs- oder Privatleben oder Unklarheiten in den eigenen Zielen oder Wünschen, auf die Sie endlich hinsteuern möchten – das sind alles Anliegen, bei denen eine externe Unterstützung gut tut. Ein neutraler, professionell ausgebildeter Coach oder Therapeut, der nicht im System involviert ist und gleichzeitig vieles nachempfinden kann, bietet Klarheit, Feedback und einen geschützten (Frei-) Raum für die Bewältigung der Herausforderungen und die eigene Entwicklung.

Was können Sie – mit mir und für sich – tun?

Im Coaching begleite ich Sie bei Ihren anstehenden, konkreten Fragestellungen, ziel- und lösungsorientiert in möglichst effizienter Zeitnutzung, ohne dabei Körper und Geist zu vernachlässigen. Ziel ist Ihre Problemlösungsfähigkeit wiederherzustellen und damit ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Damit schaffen Sie auch eine gute Grundlage für die Lösung zukünftiger ähnlich gelagerter Themen. Die Quellen Ihrer eigenen Kraft und Zufriedenheit werden wieder aktiviert.

In der Therapie begleite ich Sie als psychotherapeutische Heilpraktikerin und Körperpsychotherapeutin auch in tiefere persönliche Prozesse. Bei einigen Themen, die das Leben bietet, kann es sein, dass die eigene Selbstregulation nicht mehr voll funktionsfähig ist. Ressourcen- und ursachenorientiert – nicht pathologisierend – unterstütze ich Sie, die „verschütteten“ Fähigkeiten wieder zu stärken.

Mit was können Sie zu mir kommen?

Prinzipiell: Mit allem. Ich halte Stand bei heftigen Emotionen, Aggression, Depression, dezidierten Argumentationen oder anderem, worüber im Alltag wenig (offen) gesprochen wird; gleichzeitig kenne ich meine Grenzen und empfehle Ihnen gegebenenfalls KollegInnen, die Sie bei Ihrem Anliegen besser unterstützen können oder mit denen ich/wir uns abstimmen. Durch meine Erfahrungen in der Wirtschaft und meine Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Körperpsychotherapie kann ich Sie sowohl in Coaching- als auch in Therapieprozessen sicher begleiten.

Einige Themen, mit denen Menschen zu mir kommen:

- Eigenpositionierung und -präsentation
- Familie und Karriere, Vereinbarkeit
- Chronische Krankheiten und Psychosomatik
- (Kulturelle) Identität und Sinn
- Unklarheit und Unsicherheiten
- Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz
- Depression, Ängste und Belastungen
- Wendepunkte im Leben wie Entlassung, Ruhestand, Tod und Geburt, Ehe u. Ä.
- Ihr Thema ?

Praktisches zum Vorgehen

Am besten rufen Sie an und wir besprechen schnell und unkompliziert Ihr Anliegen – natürlich vertraulich. Dann entscheiden wir, ob wir einen Prozess starten, und erarbeiten bei einer beiderseitigen Zustimmung die Ziele. Je nachdem, wie viel Zeit wir benötigen, telefonieren wir bzw. wir treffen wir uns daraufhin regelmäßig.

Manchmal ist eine Stunde ausreichend, um Dinge zu ordnen, zu besprechen oder einen Überblick über Zusammenhänge zu bekommen. Manchmal benötigt man eine tiefergehende Arbeit. Wie lange wir brauchen, damit Sie einen gangbaren Weg für sich finden, entscheiden wir nach dem ersten Gespräch.

Das Coaching ist in Englisch, Deutsch, Spanisch und Französisch möglich, gegebenenfalls auch in anderen Sprachen mit Übersetzern.

Die Coachingpreise werden je nach Auftraggeber (Unternehmen/Privatperson) berechnet. Als Privatperson rechnen Sie wie folgt: Eine Coachingstunde (zwischen 60-70 Minuten) in meiner Praxis oder am Telefon bzw. via Skype kostet Sie zwischen 105 und 125 €, je nach Selbsteinschätzung und Möglichkeit. Alle Preise verstehen sich inklusive der aktuell gültigen MwSt. Die Aufwendungen für das Coaching können als Fortbildung steuerlich geltend gemacht werden.

Als psychotherapeutische Heilpraktikerin ist meine Arbeit freiberuflich. In der Regel arbeite ich mit Menschen, die für therapeutische Unterstützung selbst aufkommen. Eine Verrechnung mit Krankenkassen bei privater Versicherung, die psychotherapeutische Heilpraktikerleistungen einschließt, ist u. U. möglich. Für eine individuelle Therapiesitzung (60 Min.) investieren Sie zwischen 85 und 95,- €, je nach Selbsteinschätzung und Möglichkeit.

Kontakt

Gesa Krämer
Marie-Alexandra-Straße 32
76135 Karlsruhe

Büro: +49 (0) 721 – 821 07 282

Mobil: +49 (0) 170 – 73 04 182

Email: gk@consilia-cct.com

Web: www.consilia-cct.com

🔵 Zwischen Alt und Neu

Ein Coachingangebot für Menschen, die sich orientieren (müssen) oder Halt suchen bei Übergängen und Veränderungen.

Unser Leben ist geprägt von Veränderungen, immer wieder müssen wir uns mit neuen Situationen auseinandersetzen oder haben den Wunsch, uns selbst zu verändern.

Ein Coaching kann helfen, **mit Veränderungen umzugehen**, Alternativen zu gewohnten und plötzlich wirkungslosen Strategien aufzuzeigen und unter professioneller Hilfe Neues anzugehen.

Sie ...

... sind irgendwie dazwischen – zwischen zwei Jobs, Lebensphasen, Rollen – und haben das Bedürfnis sich zu orientieren

... haben nach Erfahrungen mit Tod, Geburt oder anderen tiefgreifenden Ereignissen den Wunsch nach Halt oder neuen Wegen

... wissen nicht genau, wohin und wie Sie sich verändern wollen, wissen aber sehr wohl, dass etwas passieren muss

Sie finden **Halt**, gewinnen **Orientierung** und erkennen neue Wege, wenn Sie – mit ein wenig Unterstützung – innehalten und sich mit dem beschäftigen, was Sie umtreibt. Je nach Wunsch und Notwendigkeit gehen wir dabei auf Spurensuche in der Vergangenheit und/oder kümmern uns um eine umsetzbare Lösung in der aktuellen Zukunft. Eine neutrale Person steht Ihnen zur Seite. Sie ist weder so nah wie ein Partner, noch so weit weg wie manche professionellen Helfer, und dabei so loyal wie Freunde ein Freund oder eine Freundin.

🔵 Juristische und emotionale Konfliktlösung

Menschen, die ein persönliches oder berufliches Coaching oder eine Therapie in Anspruch nehmen, brauchen oft auch arbeitsrechtlichen Beistand, um die Faktenlage und die rechtlichen Hintergründe ihrer Situation zu klären.

Die Kombination aus beidem bringt in der jeweiligen, oft als ausweglos empfundenen Situation rechtliche Klarheit und ermöglicht persönliche Entwicklung. Wir unterstützen Sie dabei, **Konflikte juristisch und emotional zu bearbeiten** und eine Perspektive für die Zukunft zu gewinnen. Coach und Rechtsanwältin arbeiten dabei eng zusammen, um Ihnen den optimalen Start in einer durch den Konflikt veränderten Situation zu ermöglichen. Auf diese Weise werden Sie innerlich und äußerlich gestärkt aus der Erfahrung hervorgehen.

Ihre Ziele sind:

...berufliche Konflikte im Rahmen einer interdisziplinären Herangehensweise auf rechtlicher und persönlicher Ebene lösen;

...sowohl die rechtlichen als auch die persönlichen Ursachen der Konflikte herausarbeiten und ohne alte Muster in eine neue Arbeit starten;

...durch Coaching/Therapie gestärkt durch den rechtlichen Konflikt gehen und dadurch Handlungsfreiheit auf dem juristischen Feld zurückgewinnen.

Dann erreichen Sie eine **innere Stärkung bei Konflikten**. Fachlich und persönlich betreut durch ein Team von professionellen Experten können Sie die unangenehme Situation besser aushalten, bis eine angemessene Lösung (emotional und auf dem juristischen Gebiet) gefunden ist. So wird auch Ihr privates Unterstützungssystem (Familie und Freunde) entlastet.

🔵 Entlastung und neue Wege für Mütter

Mütter sind ständig wechselnden Anforderungen und Erwartungen an sich selbst und von Seiten ihrer Umwelt ausgesetzt. Diese Erwartungen sind belastend und bringen Frau immer wieder an ihre Grenzen. Sowohl **Einzeltherapie/Coaching** als auch die **Coaching-Gruppe** (Termine im Internet: <http://www.consilia-cct.com/de/veranstaltungen.php>) zusammen mit anderen Frauen, können Sie in ihrer individuellen Entwicklung als Frau und Mutter unterstützen. Unter professioneller Begleitung bieten Ihnen diese Möglichkeiten einen festen Rahmen, in dem Sie die an Sie gerichteten Anforderungen reflektieren und realistische Pläne entwickeln können, um ihre Wünsche (leichter) zu erreichen.

Sie...

... sind gerade Mutter geworden und finden nur schwer Ihre Rolle und/oder fühlen sich körperlich überfordert

... sind berufstätig und Mutter und diese Kombination ist emotional nicht so leicht zu bewältigen

... wünschen sich mehr/weniger Zeit mit dem Kind und haben ein schlechtes Gewissen

... kehren zurück aus der Elternzeit und wissen nicht genau, wie Sie sich als veränderte Person den „alten Kollegen“ gegenüber verhalten sollen

... fühlen sich im Spannungsfeld zwischen emotionaler Zerrissenheit und beruflichem Funktionieren und brauchen Erleichterung

... müssen nach der Elternzeit ihre Karriere neu planen

Sie arbeiten emotional, körperlich und pragmatisch an dem, was Sie umtreibt und wir kümmern uns um eine **umsetzbare Lösung**.

Grundlagen der Coaching- und Therapiearbeit

(Kultur-) Kompetenz: Durch Studium, Lehraufträge und eigene internationale Erfahrungen liegt mein besonderer Fokus auf der Verbindung von „Welten“. Beim ständig wechselnden Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und im dichten Arbeitsalltag wird Ihr Anpassungsvermögen strapaziert und ein fester Stand ist von Nöten. Körperbewusstsein gibt Halt und Zugehörigkeit. Der Umgang mit Komplexität wird so leichter und die Sicht wird klarer.

Methoden: Grundlagen aus der analytischen Tiefenpsychologie, der bioenergetischen Analyse und Gestalttherapie sorgen für eine Betrachtung des ganzen Menschen. Unbewusst wirksame Ursachen für gesunde und krank machende Selbststeuerung können durch Arbeit mit Gehirn & Körper, die das Bewusstsein mit dem Unterbewussten verbindet, gefunden und verändert werden. Kraft und Orientierung kommen dann von innen.

Persönliches: Transparenz, Lebendigkeit, Vielfalt und Humor sind mir wichtig. Eigene Erfahrungen mit Tod & Trauer, Geburt & Partnerschaft sowie chronischer Krankheit geben mir viel Verständnis und Erfahrungen mit dem Leben und seinen Krisen kreativ und achtsam umzugehen. Dazu trägt meine Erfahrungen aus unterschiedlichen Branchen und Berufskulturen sicher auch bei. Veränderungen praktisch umzusetzen und sich dabei bewusst zu spüren sind einige von vielen Zielen meiner Arbeit.



Gesa Krämer ist selbständige Unternehmerin, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Mutter; verheiratet, und seit vielen Jahren damit beschäftigt, Menschen bei Veränderungen sicher zu begleiten.