

Kontrolle
Überforderung

Leistung

Perfektion
Einsamkeit

Konkurrenz

Selbstzweifel

Schmerz
Perspektivlos
Hoffnungslos

Leere
Chaos
Trauer

Selbsthass

**Ich schau den anderen beim
Leben zu.**

Ich fühle mich hilflos.

Hilfe ?

➤ **Jugendberatung Ess-Störungen**

Angst vor dem Versagen, Leistungsdruck, Selbsthass, kaum Selbstvertrauen und keine Idee mehr, wie "normales Essen" möglich sein soll ... Ausgehend von Deiner Lebensgeschichte entwickeln wir einen Plan, welche Schritte Dir aus Deiner Erkrankung helfen. In jeder Beratung bekommst Du von mir praktische Hilfestellungen für passende Mahlzeiten, Reduktion von Rückfällen und den Umgang mit belastenden Themen aus Familie, Schule und Freundeskreis.



**Ich kann nicht mehr
Was soll ich noch tun?
sinnlos**

Ich habe versagt.

Stirbt mein Kind?

Panik.

Ich habe alles versucht ...

Ich fühle mich im Stich gelassen.

Ich erkenne mein Kind nicht mehr ...

Nicht meine Tochter - die Magersucht betritt den Raum

Was denkt meine Familie von mir?

Ich habe Angst.

Ich habe keine Kraft mehr.

Streit. Nur noch Streit.

Misstrauen.

Lügen.

Ich fühle mich hilflos.

Hilfe ?

» Eltern-Coaching

Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll?!"

Ein Gefühl, das ohnmächtig und krank machen kann. In der Beratung begleite ich Sie, Ihren persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden und selbst gesund zu bleiben. Sie bekommen von mir alltagsnahe Hilfen, wie Sie mit Konfliktthemen wie Essen, Rückfällen, oder Gefühlsschwankungen umgehen können. Gerne beziehe ich in die Beratung auch die Betroffenen selbst sowie deren Partner und Geschwister mit ein.



Auf Selbstvertrauen bauen -
statt sich selbst zu kontrollieren

Selbstwirksamkeit fühlen -
statt ein Roboterleben

Bedürfnisse feiern -
statt sich in Perfektion zu verlieren

“Mich gibt es auch” -
statt “Ich mach das schon”

Setze dem Leistungsdruck Grenzen -
statt dein Ich zu begrenzen

» Systemische Beratung für alle Lebenslagen

“Turn shit into roses” ist eines der vielen Prinzipien, die ich an der systemischen Arbeit so liebe! Es ist die Idee, dass jede noch so schwere Krise einen Funken für neue Kraft, Entschlüsse und Fähigkeiten beinhaltet. Mit dieser Haltung, jeder Menge Erfahrung und Humor schaue ich mit Ihnen Lebensthemen und verfahrenere Situationen, damit Sie neue Perspektiven finden, Krisen zu meistern. Ausgehend von Ihrem Anliegen sortieren und würdigen wir die komplexen Zusammenhänge, die zu Ihrer Lage geführt haben. Denn: Nur ein System, das Sie durchschauen, können Sie Schritt für Schritt verändern und so zu mehr innerer Freiheit, Gelassenheit sowie Entwicklung ihrer Persönlichkeit gelangen.

