

Leben balancieren

bzw. Chancen nutzen

Den Alltag mit Privat- und Berufsleben zu balancieren ist eine spannende Aufgabe, denn es kann zu Zielkonflikten zwischen den Lebensbereichen kommen. Beständig sind wir gefragt, uns zu positionieren, zu kommunizieren, zu kooperieren, uns durchzusetzen und abzugrenzen.

Das Berufsleben bietet die Chance, sich als wirksam und erfolgreich zu erleben. Unter- oder Überforderung, Konflikte mit KollegInnen und Vorgesetzten oder veränderte Strukturen fordern aber auch heraus und machen manchmal die Entwicklung neuer Handlungsmuster notwendig.

Beratung und Coaching wollen helfen, Privat- und Berufsleben zu reflektieren, die Rolle als KollegIn zu klären, Konflikte zu bearbeiten und sich neu zu orientieren. Eine Klärung der Prioritäten kann Veränderungen vorbereiten und begleiten. Dabei können neue Sichtweisen entdeckt werden, ebenso wie Ressourcen und ungenutzte Potentiale.

Den Blick auf Schule schärfen

bzw. Schwächen überwinden

Kinder und Jugendliche verbringen oft mehr Zeit in der Schule als viele Erwachsene an ihrem Arbeitsplatz. Kommt es in der Schule zu Schwierigkeiten, birgt das für Familien ein großes Stresspotential. Leistungsprobleme, Konflikte mit MitschülerInnen und LehrerInnen, Prüfungs- und Versagensängste können die Beziehung zwischen Eltern und Kindern belasten.

Beratung im Kontext Schule, Coaching und Lerntherapie sind Unterstützungsangebote, Lernschwierigkeiten auf die Spur zu kommen, Zusammenhänge zu verstehen und geeignete Strategien zu entwickeln, um schulische Anforderungen zu bewältigen. In Coaching-Prozessen können funktionierende Arbeitsstile entwickelt werden oder ein Umgang mit Prüfungssituationen geübt werden. Lerntherapie will Kinder mit Lernstörungen befähigen, mit ihren Defiziten umzugehen und ihnen Handwerkszeug und Methoden vermitteln, ihre Schwächen zu überwinden.

Systemische Beratung

bzw. Neuorientierung ermöglichen

Ziel systemischer Beratung ist es, sich und andere besser zu verstehen und neue Blickwinkel und Sichtweisen zu entdecken, um so Wege für Lösungen und neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Systemische Beratung sieht in jedem Menschen den Experten für seine eigenen Lösungen, der fähig ist, schwierige Situationen zu bewältigen. Probleme und mögliche Lösungen werden im Zusammenhang mit Beziehungen und in Wechselwirkungen zu anderen Personen betrachtet.

Als Beraterin ist es mir wichtig, dass Klarheit entsteht, Neuorientierung möglich wird und Ziele formuliert werden. Ich höre genau und unparteilich zu, respektiere geschilderte Sichtweisen, versuche andere Blickwinkel zu eröffnen und Alternativen zu entdecken. Verborgene Fähigkeiten und Stärken sollen genutzt werden, um Lösungen umzusetzen. Dabei respektiere ich die bisherigen Lösungsversuche, stelle mich auf das Tempo der Klienten ein und würdige den Mut, den die Umsetzung der Lösungsideen erfordert. Dabei bin ich zu Verschwiegenheit verpflichtet über alle Daten und Sachverhalte, die ich im Beratungsprozess von KlientInnen erfahre.

Zu meiner PERSON



Claudia Winkhaus
Diplom-Pädagogin
systemische Beraterin
Jahrgang 1967
verheiratet
drei Kinder

Berufliche Erfahrungen und Tätigkeiten:

- Kinder- und Jugendarbeit
- Sozialpädagogische Gruppenarbeit
- Lerntherapie
- psychologisch-pädagogische Diagnostik
- Erziehungsberatung
- schulpsychologische Diagnostik

bzw.
beziehungsWeise
Claudia Winkhaus
Lerntherapie - Systemische Therapie

Beziehungen
in Familie, Alltag
und Schule neu
gestalten



Claudia Winkhaus
Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin
Burgweg 32 · 58553 Halver
Tel.: 0 23 51/1 75 41 07
bzw@claudia-winkhaus.de
www.claudia-winkhaus.de

Familie im Blickfeld

bzw. neue Wege entdecken

Wir wünschen uns, dass die Familie ein Ort des Vertrauens und der Geborgenheit ist, wo wir uns wohl fühlen und Anerkennung finden. Anforderungen in Beruf, Schule und sozialem Umfeld wirken sich auf das Miteinander in der Familie aus. Im Alltag können Konflikte um Regeln oder Umgangsweisen in der Familie entstehen.

Es kann sein, dass wir das Verhalten der anderen nicht verstehen oder meinen, dass eigene Bedürfnisse und Wünsche überhaupt nicht mehr vorkommen.

Auch Trennung, Abschied und Krankheit fordern Familien heraus. Unser Wohlbefinden kann beeinträchtigt werden, wenn wir uns dauerhaft als belastet, gestresst, überfordert oder hilflos erleben.

Familienberatung will die belastenden Muster beleuchten und verstehen, Neues entdecken und Stärken bewusst machen, um neue Wege zu beschreiten und wieder handlungsfähig zu werden.



Angebote

bzw. Beratungsmöglichkeiten

Ziele systemischer Familienberatung:

- Familien-Beziehungen stärken
- Kommunikation verbessern
- Ressourcen und Stärken suchen
- Blickwinkel verändern
- Handlungsmöglichkeiten entwickeln

durch:

- Familiengespräche mit allen Beteiligten oder
- Beratung auf der Elternebene oder
- Einzelarbeit mit den Kindern

Mögliche Themen: Überlastung oder Überforderung, unterschiedliche Erziehungsstile der Eltern, Abschied und Trennung, Umgang mit Konflikten

Ziele systemischer Einzelberatung:

- Veränderungswünsche klären
- Lebensthemen auf die Spur kommen
- neue Sichtweisen entdecken
- Wege für Lösungen und Handlungsmöglichkeiten eröffnen
- Stärken und Ressourcen herausarbeiten
- neue Wege für die Alltagsbewältigung finden

durch:

Einbezug der sozialen Beziehungen in den Beratungsprozess

Mögliche Themen: Überlastung und Überforderung, Entscheidungsfindung, geringes Selbstwertgefühl, Lebenskrisen, Abgrenzung zu Erwartungen im Privat- sowie im Berufsleben

In welcher Form die Sitzungen stattfinden, wird mit den KlientInnen gemeinsam entschieden, ebenso wie Anzahl und zeitlicher Abstand zwischen den Sitzungen.

Weitere Angebote

Coaching für Erwachsene:

- Prozesse verstehen
- Innere Prozesse thematisieren (eigenes Erleben, Verhalten, Bewerten mit Einfluss auf Motivation, Durchhaltevermögen)
- Zusammenhänge und Lösungs-Visionen anbieten
- Klarheit gewinnen
- Lösungen finden
- persönliche und berufliche Kompetenzen erweitern

Coaching für Kinder und Jugendliche:

orientiert sich am „Ich schaff’s“-Programm nach Ben Furmann und unterstützt bei

- Entwicklung von Fähigkeiten und Strategien
- Erkennen individueller Stärken
- Aktivierung von UnterstützerInnen im sozialen Umfeld

Mögliche Themen: Motivationsprobleme und Antriebslosigkeit, Schulangst, Prüfungsangst, Lernorganisation, Arbeits- und Lerntechniken, soziale Kompetenz

Lerntherapie für Kinder und Jugendliche:

- pädagogisch-psychologische Förderung bei Lern- und Leistungsstörungen oder Entwicklungsverzögerungen, wie:
 - Lese-Rechtschreibstörung (LRS, Legasthenie)
 - Rechenstörung (Dyskalkulie)
 - Aufmerksamkeitsstörung (ADS/ADHS)
 - durch Schaffung grundlegender Voraussetzungen für gelingendes Lernen, statt Auffüllung von Wissenslücken
- Steigerung von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Lernmotivation
- Ausbildung funktionierender Arbeitsstile und positiver Lernhaltung
- Individuelle Methodik in Einzelsitzungen

