



Praxis für Systemische Therapie & Beratung (SG)



Rebecca Mack

Meine Praxis

Als systemisch arbeitende Therapeutin sehe ich den einzelnen Menschen im Kontext seiner Beziehungen und seiner Umwelt, auf dem Hintergrund seiner aktuellen Lebenssituation und seiner ganz persönlichen Geschichte.

Mein Verständnis von Beratung basiert auf einer systemisch lösungsorientierten Grundhaltung, die davon ausgeht, dass Menschen, Paare oder Familien alle Fähigkeiten innehaben, die sie brauchen um konstruktive und nachhaltige Lösungen für sich selbst zu entwickeln und auch umzusetzen.

Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, diese Fähigkeiten wieder zugänglich zu machen und sowohl die Perspektive, als auch die Handlungsoptionen zu erweitern. Um dies zu erreichen, nutzen wir das Medium der Sprache und arbeiten mit kreativen darstellenden Methoden, wie z.B.: Skulpturen- und Symbolaufstellungen, Familienbrett, Genogrammarbeit, Metaphern, Zeitlinien, Arbeit mit dem inneren Team, Innere Kind Arbeit, Reframing, Tetralemma.

Systemische Therapie ermöglicht ein ganzheitliches Arbeiten und bringt mitunter Bewegung und Humor in die Beratung. Sie kann einen leichteren Zugang zu schwierigen Themen und deren Veränderungsoptionen ermöglichen.

Für die Dauer der Beratung und der Therapie gilt:
„**So kurz wie möglich, so lange wie nötig**“.

Rebecca Mack

Diplom Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

Sie finden meine Praxis für Systemische Therapie & Beratung in Kirchentellinsfurt zwischen Tübingen und Reutlingen. Wenn Sie mit dem PKW anreisen, gibt es kostenfreie Parkmöglichkeiten direkt vor der Praxis. Die Beratung findet in ruhigen, hellen Praxisräumen statt - in diskretem Rahmen und geschütztem Raum. Ich unterliege der Verschwiegenheitspflicht und die Sitzungen werden so terminiert, dass Ihre Anonymität gewahrt bleibt.

Weitere Informationen zu meiner Person und dem Ablauf einer Therapie & Beratung finden Sie auf meiner Homepage.

Keine Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Termine nur nach Vereinbarung

Ich bin Mitglied bei der Systemischen Gesellschaft



Rebecca Mack

Johannesstraße 26 • 72138 Kirchentellinsfurt

Telefon 0177-6706546 • mack@der-systemische-weg.com

www.der-systemische-weg.com

WEGE AUSWEGE LÖSUNGSWEGE



**Um klar zu sehen,
genügt oft schon ein Wechsel
der Blickrichtung.**

Antoine de Saint-Exupéry

Was ist systemische Therapie?

Systemische Therapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes und weltweit verbreitetes Psychotherapieverfahren.

Sie hat ihre Wurzeln in der Familientherapie und sieht den Menschen nicht als isolierte Person, sondern als Teil in einem Netzwerk sozialer Beziehungen (Systeme), in denen er sich bewegt (z.B. Familie, Kollegium, Paar, Patchwork, Freunde, Gesellschaft).

Ihr Blick richtet sich auf die Muster, Interaktionsmuster des Einzelnen, Regeln, Rollen und Wertvorstellungen innerhalb der Systeme.

Ausgangspunkt der Systemischen Therapie ist die Anerkennung verschiedener, individueller Wirklichkeiten. Es existiert keine einzige ausschließliche „richtige“ Wirklichkeit, sondern individuelle Interpretationen, Sichtweisen und Muster, die betrachtet werden können.

Systemisches Arbeiten bedeutet, dass man sich nicht nur auf den „Problemträger“ konzentriert, sondern das ganze System in den Blick nimmt und den Menschen sowohl in ihren individuellen Lebenszusammenhängen, als auch in ihren Beziehungen, Fähigkeiten und Bedürfnissen versteht.

Systemische Therapie versteht psychische Probleme und Symptome als Ergebnis konfliktreicher Beziehungsmuster. Ihr Ziel ist es, den Menschen dabei zu unterstützen, diese Muster zu erkennen, zu verstehen und aktiv zu verändern. Sie fördert seine Autonomie und Selbstwirksamkeit.

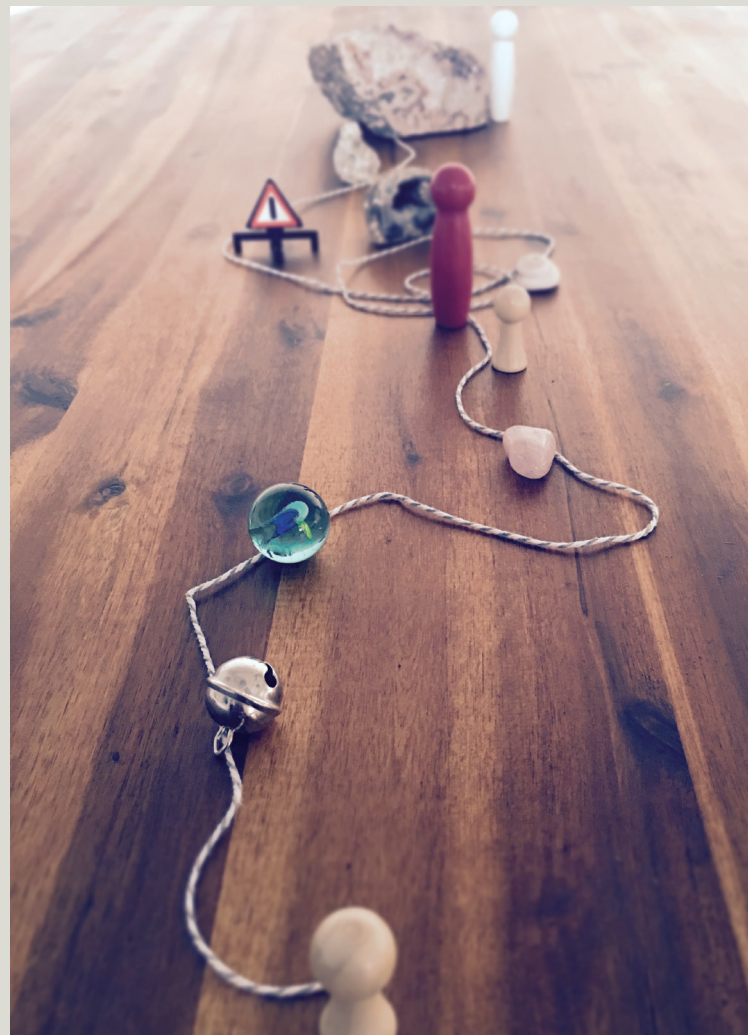
Systemische Therapie ist Lösungs- und Ressourcenorientiert. Sie konzentriert sich auf die Stärken, Fähigkeiten und Fortschritte des Menschen, orientiert sich an seinen Zielen und entwickelt Lösungsstrategien.

Der Mensch wird hierbei nicht von seinen Defekten aus betrachtet, sondern von seinen (möglicherweise noch verborgenen) Ressourcen, die als Fähigkeiten zur Problemlösung und zur Entwicklung von „gangbaren“, realistischen Lösungswegen aktiviert werden können.

Ich arbeite als Systemische Therapeutin mit Einzelpersonen, Paaren, Eltern und Familien

Meine Schwerpunkte

- Systemische Einzelberatung & Therapie
- Systemische Familienberatung & Therapie
- Systemische Elternberatung & Erziehungscoaching mit Babys und Kleinkindern
- Entwicklungspsychologische Beratung im Baby- und Kleinkindalter
- Bindungsberatung



Mögliche Beratungsanlässe könnten sein:

- Depressive Verstimmungen
- Umgang mit Sorgen, Ängsten, Zwängen, Panik und Verlusten
- Burnout, Burnout-Prävention, Stressmanagement
- Psychosomatische Symptome
- Entscheidungsprobleme, Blockaden
- Abgrenzungsprobleme, Selbstwertprobleme
- Klärung von Konflikten
- Neuorientierung bei Veränderung der Lebenssituation
- allgemeine Lebens- und Entscheidungsfragen
- Aufarbeitung lebensgeschichtlicher Themen
- Beratung von Erwachsenen, die sich mit ihren eigenen Bindungserfahrungen auseinander setzen möchten
- Unterstützung bei der Auflösung immer wiederkehrender (ungewünschter) Verhaltensmuster und Aufbau von Alternativen
- Arbeit an Glaubenssätzen bzw. hinderlichen Gedanken
- Selbstreflexion der Biografie, Genogrammarbeit
- Familienkonflikte, Generationskonflikte
- entwicklungsbedingte Krisen (Kinderwunsch, veränderte Situation nach der Geburt des ersten Kindes, Erziehungsprobleme etc.)
- Entwicklungspsychologische Beratung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Unterstützung bei frühen Regulations- und Interaktionsstörungen
- Unterstützung bei Entwicklungsfragen (Kinderängste, Trotz, Wut etc.)
- Förderung der Eltern-Kind-Bindung
- Stärkung der Erziehungskompetenz