

Wie ich arbeite

Ich verstehe mich als Beraterin, die Ihnen in neutraler und respektvoller Haltung dabei hilft, Ihre eigenen Ressourcen aufzuspüren und diese für die Lösung Ihres Problems nutzbar zu machen. Dabei arbeite ich unter anderem mit folgenden wissenschaftlich erprobten und anerkannten Methoden und Techniken:

Systemische Therapie

Jeder Mensch lebt in sozialen Systemen wie Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis. In der systemischen Therapie werden die Zusammenhänge, Kommunikationsstrukturen und Wechselwirkungen dieser Systeme betrachtet und zur Entwicklung von Lösungsstrategien genutzt. Gleichzeitig geht die Systemische Therapie davon aus, dass jeder Mensch bereits über die Ressourcen verfügt, die er zur Bewältigung seiner Probleme benötigt. Um diese aufzuspüren, legt sie den Fokus der therapeutischen Arbeit nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung.

PEP – Prozessorientierte Energetische Psychologie

PEP hilft, belastende Gefühle wie Angst, Stress, Lampenfieber, Wut anhand einer speziellen Klopftechnik zu reduzieren. Die Technik folgt dem Grundsatz, dass Gefühle eng mit Körperwahrnehmungen zusammenhängen. Basierend auf der Meridiantheorie, ähnlich wie in der Akupunktur, wird das Energiesystem des Körpers beeinflusst und so werden negative Gefühlszustände aufgelöst.

Triple-P – Positives Erziehungsprogramm

Triple-P („Positive Parenting Program“) unterstützt Eltern bei der Erziehung und arbeitet mit viel Lob und positiver Rückmeldung. Gleichzeitig lernen die Eltern, klare Vorgaben zu machen und Regeln durchzusetzen.



Birgit von Spee

Diplom-Psychologin
Jahrgang 1963
Verheiratet
2 Kinder

- Seit 1995 in freier psychologischer Praxis tätig (Einzel- und Paartherapie)
- Psychologie-Studium (Diplom) an der Universität Hamburg
- Ausbildung in Systemischer Beratung und Therapie am Institut für Systemische Studien (ISS, Hamburg)
- Ausbildung in Prozessorientierter Energetischer Psychologie (PEP) bei Dr. Michael Bohne
- Lizenzierte Triple P-Trainerin für Eltern von Kindern- und Jugendlichen

Kontakt:

Dipl.-Psych. Birgit von Spee
Neue Straße 9
21244 Buchholz
Tel.: 04181 – 9 68 07 39
E-Mail: b.vonspee@freenet.de
www.psychologin-vonspee.de



Praxis für Psychologie

Dipl.-Psych. Birgit von Spee

- Einzelberatung
- Paarberatung
- Elternsprechstunde

www.psychologin-vonspee.de



Einzelberatung

Die eigenen Stärken neu aktivieren

Das Leben hält manchmal schwere Situationen für uns bereit: Berufliche Probleme, Trennung, Krankheit, der Tod eines nahen Menschen, Erschöpfung, Angstzustände oder das Gefühl, seinem Leben keinen Sinn geben zu können. In solchen Lebensphasen kann Hilfe nötig sein, um wieder neue Kraft zu schöpfen.

Meine Arbeit dient dazu, Ihre verborgenen Ressourcen aufzudecken, die Sie zur Lösung Ihres Problems benötigen. Gemeinsam gehen wir Fragen nach wie

- Was ist der Auslöser für mein Problem?
- Warum passiert mir das (immer wieder)?
- Wie habe ich in der Vergangenheit Probleme gelöst?
- Wie kann ich Ängste überwinden?
- Was unterstützt mich in meiner akuten Situation?
- Wie kann ich langfristig eine Lösung finden?

Ich unterstütze Sie, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, neue Perspektiven einzunehmen und so Strategien für Auswege aus Ihrer Situation zu entwickeln.



Paarberatung

Wieder miteinander ins Gespräch kommen

Sich zu verlieben ist einfach – in der Liebe zu bleiben dagegen manchmal schwer. Wenn aus „Romeo und Julia“ plötzlich „Mutti und Vati“ werden, wenn die alltäglichen Anforderungen aus Kindererziehung, Haushalt und Beruf kaum Zeit für Zweisamkeit lassen und die eigenen Bedürfnisse ständig zu kurz kommen, dann kann eine Partnerschaft leicht in eine Krise geraten. Aus verschiedenen Gründen kommt es zu Streitereien mit gegenseitigen Vorwürfen und Verletzungen. Jeder fühlt sich von dem anderen unverstanden.

In der Paarberatung biete ich Ihnen einen geschützten Rahmen, in dem Sie Rückhalt und Sicherheit finden, um schwierige Themen zu bearbeiten. Ich unterstütze Sie dabei, festgefahrene Kommunikationsstrukturen zu erkennen und wieder neu miteinander ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam entflechten wir verfahrenere Situationen und decken vorhandene Stärken Ihrer Beziehung wieder auf in dem wir Fragen nachgehen wie:

- Was ist für wen das Hauptproblem und das Hauptanliegen?
- Wer hört was und was hat der andere wirklich gemeint?
- Was soll sich ändern und was darf so bleiben wie es ist?
- Was hat die Beziehung in guten Zeiten getragen?
- Wie soll es weitergehen?



Elternsprechstunde

Die Freude am Elternsein erhalten

Kinder sind eine große Freude. Doch manchmal können sie ihre Eltern ganz schön herausfordern. Wutanfälle an der Supermarktkasse, nicht ins Bett wollen, nachts schreien, das Zimmer nicht aufräumen – der Alltag mit Kindern birgt viel Konfliktpotenzial und manchmal kann dabei sogar die Freude am Elternsein abhanden kommen.

Das geht vielen Eltern so, denn: Keiner wird als Mutter oder Vater geboren. Wir müssen lernen, mit diesen Situationen umzugehen und dazu brauchen wir manchmal Unterstützung. In der Elternsprechstunde vermittele ich Ihnen konkrete Tipps und Vorgehensweisen für alltägliche Problemsituationen. Dabei arbeite ich unter anderem mit folgenden Ansätzen:

- Positive Verstärkung dessen, was bereits gut funktioniert
- Lob als Motivator für angemessenes Verhalten
- Orientierung durch klare Vorgaben und Regeln
- Lernen durch Nachahmung

Ziel ist es, größere Erziehungssicherheit zu erreichen, faire Konfliktlösungen zu finden und wieder mehr Freude aneinander zu haben.