

## Zu meiner Person

Mein Name ist Judit Szele, ich habe meinen Abschluss als Pädagogin im Jahr 2007 an der Ludwig-Maximilians-Universität in München erworben. Die Fachbereiche Entwicklungspsychologie und Interkulturelle Kommunikation ergänzten mein Pädagogik-Studium.

Ich bin systemische Beraterin (DGSF) und systemische Therapeutin/Familientherapeutin, zertifiziertes Mitglied im Dachverband Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie.

Derzeit bin ich in einer Münchener Erziehungsberatungsstelle, als systemische Therapeutin und Familientherapeutin tätig. Ich biete meinen KlientInnen und Klienten einerseits systemische -therapeutische Begleitung zu ihren familiären Konstellationen an, andererseits unterstütze und begleite ich sie, bei ihren aktuellen Herausforderungen beruflich sowie privat.

Mehrere Jahre war ich als Fachkraft in München in der Familienberatung tätig, sammelte umfangreiche Erfahrungen mit traumatisierten und entwicklungsverzögerten Kindern.

Seit über 15 Jahren bin ich sehr gut mit den Münchner Fachkräfte-Teams vernetzt, dadurch konnte ich meine Fachkenntnisse auf dem Gebiet des Bildungs- und Gesundheitswesens, sowie der Kinder- und Jugendhilfe, weiter vertiefen. Hier bestand meine Arbeit als Beraterin und als Therapeutin darin, die Familiensysteme in ihren krisenhaften Lebenssituationen zu unterstützen und zu stärken.



Pädagogin (M.A.)

Systemische Beraterin (DGSF)

Systemische Therapeutin / Familientherapeutin

 Judit Szele

 0176/3676 9449

 info@szele-familientherapie.de

 www.szele-familientherapie.de

### Telefonische Erreichbarkeit und Beratungsform:

- freitags 9-10 Uhr, außerhalb dieser Zeit können Sie mir gerne eine Nachricht auf meiner Mailbox hinterlassen
- in einem telefonischen Erstgespräch können wir Ihr Anliegen gemeinsam klären
- zeitlich flexible Gestaltung Ihres Beratungsprozesses
- mein Honorar für Einzelpersonen: 100 € - 60 Min. für Paare oder Mehrpersonensetting 130 € - 90 Min.
- das Erstgespräch ist kostenfrei
- bitte beachten Sie, dass meine Leistungen, von der gesetzlichen Krankenkasse nicht übernommen werden, sie gelten als Privatleistungen
- nur Online-Beratungen

**Auf Ihre Kontaktaufnahme freue ich mich!**

„Die Freiheit zu sehen und zu hören was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird. Die Freiheit das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.“

(Die 5 Freiheiten nach Virginia Satir)

# Systemische Beratung, Systemische Therapie und Familientherapie

JS

# Meine freiberuflichen Beratungen umfassen zwei große Schwerpunkte

## 1. Kommunikation in der Familie und in der Partnerschaft:

In meinem Berufsalltag berate ich Einzelpersonen, Paare und Familien zu ihren familiären und partnerschaftlichen Themen. Die von meinen Klienten und KlientInnen genannten Beratungsthemen sind vielfältig, die thematisch oft ineinander überfließen.

Im Mittelpunkt meiner Beratungsgespräche steht nicht nur die alltägliche Gestaltung der familiären Beziehungen, sondern auch die persönlichen Motive der Familienmitglieder, ihre eigenen Wünsche und Erwartungen bzw. wie diese in der Familie miteinander kommuniziert werden. Einige Beispiele aus meiner Beratungspraxis:

...wie erleben wir die Kommunikation miteinander als Paar, mit oder ohne Kinder?

...was ist für uns als Elternteile, als Paar in der Kommunikation wichtig?

...wie gestalten wir unsere (groß)familiären Beziehungen miteinander?

...welche Erwartungen und Wünsche haben wir als Elternteile aneinander?

...welche Erwartungen und Wünsche haben wir als Paar aneinander?

...wie können wir unsere elterlichen Kompetenzen stärken?

...wie können wir unsere Beziehung zueinander und zu unseren Kindern stärken?

...wie können wir nach einer Krise das Vertrauen aneinander wiedergewinnen und festigen?

...was wünschen wir in einem Konflikt in der Partnerschaft oder in der Elternschaft voneinander?

...welche Freiräume wünschen wir uns in der Familie?

...wie gehen wir mit unserer Trennung als Paar und als Eltern um?

...wie können wir unsere individuellen, familiären Wünsche und Bedürfnisse und die beruflichen Erwartungen miteinander vereinbaren und sie in der Balance halten?

Die spannenden familiären Fragen und Themen könnte ich beliebig erweitern. In jeder Familie bekommen die Themen eine andere Bedeutung, manchem Thema wird in der Familie mehr Beachtung geschenkt, anderem im Vergleich dazu weniger. Am Anfang der Beratung können wir gemeinsam eingrenzen, welche Themen für Sie relevant sind.

## 2. Unterstützung in einer beruflichen oder familiären Übergangs- oder Umbruchssituation –Prozessbegleitung–

Eine Prozessbegleitung bietet Ihnen eine Möglichkeit Ihre Themen und Fragen in einer belastenden beruflichen Situation oder in einer herausfordernden Lebensphase neu zu sortieren.

Die themenbezogene Prozessbegleitung ist eine individuelle Beratung für Einzelpersonen. Die aktuelle Lebensphase oder Situation wird als ein Umbruch oder als eine krisenhafte Veränderung in Ihrem beruflichen oder privaten Leben erlebt.

In unseren Beratungsgesprächen erarbeiten wir gemeinsam mögliche Lösungswege für Sie, um neue Lebens-, oder Berufsperspektiven für Sie zu finden. Auf eine Prozessbegleitung bezogene Beratungsthemen können thematisch weit gefächert sein, einige Beispiele aus meiner Beratungspraxis für Sie:

### Der Wunsch nach einer Veränderung und Neuorientierung...

...in Ihrer aktuellen beruflichen Situation.

...um Ihre zeitlichen Ressourcen in Ihrem privaten oder beruflichen Kontext neu einzuteilen.

...um Ihre fachlichen Ressourcen und Kompetenzen für sich selbst sichtbar zu machen.

...in Ihrer aktuellen Lebensphase.

...nach einem kritischen Lebensereignis wie z.B. Trennung, Scheidung, Krankheit, Kündigung.

...in Ihrer aktuellen Lebenssituation, um mehr Stabilität und Selbstvertrauen zu gewinnen.

...um mit mehr Selbstsicherheit eine Entscheidung zu Ihrem privaten oder beruflichen Anliegen zu treffen.

Die Länge einer Prozessbegleitung kann erfahrungsmäßig je nach Bedarf kürzer (3 Sitzungen) oder länger andauern.

Wenn es für Sie schwierig ist, Ihre konkrete Fragestellung zu formulieren, können Sie mich gerne kontaktieren. In einem kostenlosen Telefonat können wir zuerst Ihr Anliegen gemeinsam konkretisieren, bevor Sie sich für ein Beratungsgespräch mit mir entscheiden.

