



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
zu
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

3/2016

Inhalt

Selbstständig S. 1

... und dann ein Kind? Geht!
Ein Praxisbericht

Buchtipps S. 2

„Eva talks – Adam walks. Wie unsere Un-
terschiedlichkeit das Miteinander stärkt“

Termine S. 2

07.09.2016 **Ideenparty**

20.10.2016 **Ideentag**

ab Februar 2017

Beratungsweiterbildung

Liebe Interessierte,

Sommer: Kirschen, sehr lecker, Wassermelone und die Erinnerung an Kindheitssommer im Freibad, Abende auf der Terrasse ohne Jacke und mit kaltem Wein, Bremsenstiche beim Ausritt, verlangsamte Sommertage mit viel Ventilatorluft und alle laufen barfuß ...

Egal ob die Jahreszeiten nicht mehr das sind, was sie vielleicht mal waren oder heftiger sind als früher: Es kommt wie bei fast allem doch darauf an, was wir daraus machen, wie wir darauf schauen und an was wir uns erinnern.

Herzlich Ihre

Petra Brandes

Schauen Sie doch mal auf meine Facebookseite

www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster



Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)/Foto: privat

S. 1: Foto privat

S. 2: Fotos privat, Annamartha_pixelio.de



Kathrin Schrage, Jahrgang 1976, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Personenzentrierte Beraterin (GwG) und Diplom-Sportwissenschaftlerin. Sie arbeitet als Selbstständige in Therapie und Beratung in Köln und Bonn. Als diplomierte Sportwissenschaftlerin steht das wechselseitige Zusammenspiel zwischen Körper und Seele im Fokus ihrer Arbeit. Aktuell zählen schwerpunktmäßig stark übergewichtige Menschen zu ihren Klienten. Kathrin Schrage begleitet diese Menschen auf dem Weg, die innere Balance wiederherzustellen. Dabei kooperiert die Heilpraktikerin für Psychotherapie mit erfahrenen Trainern und Ernährungsberatern. In Personenzentrierter Gesprächsführung wurde sie über zwei Jahre bei Petra Brandes weitergebildet. Hier schreibt sie von ihren Erfahrungen.

(Erfolg-)Reiche Elternzeit!?!

In diesem Fall brauche erst mal ICH Beratung.

Nach all den Änderungen, die seitens des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) in den letzten Jahren in Kraft getreten sind, steige ich bei Kind Nummer drei nicht mehr durch. Und sowieso. Es bedarf einer klaren Planung der nächsten Monate, schließlich bin ich erst seit Kurzem selbstständig als Heilpraktikerin für Psycho-

therapie. Meine ersten Klienten möchte ich nur ungern mit dem Wort „Babypause“ gleich wieder wegschicken oder vertrösten.

Trotzdem ist mir klar, dass ich möglichst viel Zeit mit dem Neugeborenen verbringen, einige Monate voll stillen und auch sonst den Zauber, den ein neues Kind in die Familie bringt, spüren möchte.

Durch eine Freundin gelangen mein Mann und ich an eine kompetente selbstständige Beraterin. Nach 90 aufschlussreichen Minuten ist klar, dass wir uns gut stellen, wenn mein Mann als Angestellter erst einmal volle acht Monate Elternzeit nimmt und im Anschluss noch weiter in Teilzeit arbeitet. Ich könne mich dann quasi sofort nach der Geburt wieder um meine Klienten kümmern und je nach Auftragslage arbeiten.

So weit zum Pränatalen, Theoretischen.

Wir sind dankbar und glücklich. Unser Sohn kommt gesund zur Welt, der Arbeitgeber meines Mannes zeigt sich verständnisvoll und wir können das theoretisch Konstruierte in die Praxis umsetzen. Ich arbeite bis kurz vor der Geburt und steige sechs Wochen später wieder behutsam in meinen Beruf ein. Dass ich mich zu den vereinbarten Terminen auch ganz und gar aus meiner Personenzentrierten Haltung heraus meinen Klienten zu widmen in der Lage bin, überrascht mich selbst ein wenig. Schnell wird mir jedoch klar, dass die absolute Unterstützung durch meinen Mann und das Vertrauen in ihn meine Kongruenz gewährleisten. Ich weiß meinen Sohn in der Zeit meiner Therapie- und Beratungsstunden in den besten Händen. Meine Gedanken und meine Aufmerksamkeit lassen sich somit, wie zuvor auch, ausschließlich auf meinen Klienten richten. Gemeinsam haben wir beschlossen, dass mein Mann mit unserem Sohn zum Stillen in meinem Praxisraum vorbeikommt. Nicht selten begleiten mich die beiden „Männer“ in den ersten fünf Lebensmonaten zu Auswärtsterminen, manchmal stille ich auch im Auto.

Heute ist unser Sohn fast ein Jahr alt. Mein Mann geht seit zwei Monaten wieder 25 Stunden in der Woche arbeiten. Wir haben uns neu organisiert. Zunächst bis September, dann wird unser Sohn für einige Stunden zu einer Tagesmutter gehen. So lange habe ich ein deutlich verkleinertes Zeitfenster für meinen Beruf.

Wenn wir zurückschauen auf diese jüngste Phase unseres Familienlebens, sagen wir sofort, dass es gut war – so wie es war. „Unbezahlbar“ benennt mein Mann die Zeit, die er in diesen Monaten mit unserem Sohn, aber auch mit unseren, schon deutlich älteren, Töchtern (17/10) hatte. Die Bindung zwischen uns ist enger geworden, wir haben uns unter neuen Umständen neu kennengelernt. Diese Etappe war reich an intensiven Momenten und auch an normalem Alltag zwischen Windeln und Wäsche. Zeit und Kraft, um neue berufliche Ideen zu entwickeln und weitere Projekte anzuschieben, hab ich keine mehr gehabt. Aber ich freue mich auf all das, was kommt, im Beruf und auch in unserer nun fünfköpfigen Familie.

Gelesen von Johanna Tewes, Studentin der Erziehungswissenschaften:

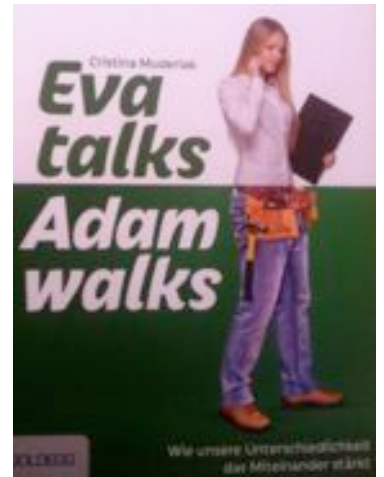
„Eva talks – Adam walks. Wie unsere Unterschiedlichkeit das Miteinander stärkt“ von Christina Muderlak

Das Buch bearbeitet die genderspezifischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Es ist in drei Teile gegliedert: „Eva spricht – Adam handelt“, „Angeboren oder erlernt?“ und „Wie das Miteinander gelingt“.

Im ersten Teil bekommt der Lesende einen Einblick in die Thematik und praxisnahe Beispiele werden aufgezeigt, die verdeutlichen, wie sich die Kommunikationsmuster im Alltag ausprägen. Im zweiten Teil wird beleuchtet, welche neurologischen und möglichen soziologischen Hintergründe die genderspezifische Kommunikation begründen. Im letzten Teil werden Lösungen und Anregungen gegeben, die Missverständnissen zwischen Mann und Frau entgegenwirken. Über Selbsterkenntnis, Akzeptanz und Offenheit sollen diese Missverständnisse in beruflichen sowie in privaten Beziehungen zu minimieren sein.

Das Buch öffnet einem die Tür, sich Kommunikationsmustern bewusst zu werden und seine eigenen als auch die der Mitmenschen zu reflektieren und zu verstehen. Die Grundannahme ist, dass Frauen und Männer zwar nicht gleich, aber gleichwertig sind, es wird oft auf das Leid, welches durch Bewertungen in „gut“ und „schlecht“ entsteht, hingewiesen. Man wird sensibilisiert, mehr auf eigene Sprache und nonverbale Kommunikation zu achten, sie zu deuten und bewusst einzusetzen. Viele alltägliche Missverständnisse werden entschlüsselt und in eingängiger Form und Sprache erläutert.

Ich habe mich eingeladen gefühlt, mich genauer mit dem Thema auseinanderzusetzen. Der letzte Teil ist nicht so leicht zu lesen, dafür aber auch sehr aufschlussreich und fundiert.



**Personzentrierte
Beratung hat viele Farben**

Beratungsweiterbildung nach Carl Rogers

Zertifiziert, Personzentriert, Ressourcenorientiert

Neue Gruppe **ab Februar 2017**. Für Menschen in den Bereichen Pädagogik, Studienberatung, Kirche, Personalentwicklung, Coaching, Führung, dem Gesundheitsbereich ...

Für alle, die professionell Gespräche führen (wollen). Für alle, die Interesse an eigener Weiterentwicklung haben. Für alle, die praxisnah eine Beratungshaltung und -methoden erarbeiten möchten.

Ideenparty am 07.09., 18.30 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per Mail. Weitere Infos auf meiner Homepage

Ideentag am 20.10., 10.00–17.00 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per Mail. Weitere Infos auf meiner Homepage (unter „Ideenparty“)

