Ariane Gautschi

Dipl. körperzentrierte psychologische Beraterin IKP
Dipl. Hypnosetherapeutin

Psychologische Beratung für Erwachsene, Jugendliche und Paare in Zürich

«Einsamkeit entsteht nicht dadurch, dass man keine Menschen um sich hat, sondern dadurch, dass man ihnen die Dinge, die einem wichtig erscheinen, nicht mitteilen kann.»

Carl Gustav Jung

Verstehen, vertrauen...,

Beratung für Erwachsene und Paare

Ich begleite Sie in Veränderungsprozessen und herausfordernden Lebenssituationen. Ich unterstütze Sie, wenn Sie nach Orientierung suchen, neue Wege gehen wollen oder sich ganz einfach stärker, ausgeglichener und glücklicher fühlen möchten.

Schwerpunkte:

- Auflösung innerer Blockaden und Konflikte (negative Denkmuster und Glaubenssätze)
- Aufbau von Selbstvertrauen und Stärkung des Selbstwerts
- Begleitung in Veränderungsprozessen & Persönlichkeitsentwicklung
- Trennungs- und Trauerprozesse
- Stress, Überforderung, Burnout (Job, Partnerschaft, Familie)
- Ängste / Phobien
- Depressive Verstimmungen
- Partnerschafts- und Familienkonflikte
- Beziehungs- und Abgrenzungsthematiken
- Kommunikations- und Kontaktschwierigkeiten
- Einsamkeit und Verlustängste
- Fragen und Themen zur Ursprungsfamilie / Biografiearbeit
- Psychosomatische Beschwerden

Beratung für Jugendliche

Ich unterstütze dich in schwierigen Alltagssituationen. Dabei ermutige ich dich, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und zeige dir, wie du dein Potenzial und deine Talente erkennst und für deine Entwicklung nutzen kannst. Ich helfe dir dabei, Vertrauen in dich und in deine Zukunft zu finden.

Schwerpunkte:

- Ausgrenzung, Mobbing, Einsamkeit
- Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Frustration, Wut, Verzweiflung, Trauer etc.
- Umgang mit Ängsten (u.a. Ablehnungsängste, Prüfungs-, Versagens- und Zukunftsängste)
- Umgang mit Druck und Stress, Konzentrations- und Lernblockaden
- Stärkung der eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und Talente, Stärkung des Selbstvertrauens, des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit
- Umgang mit Konflikten in der Schule, in der Familie und im Freundes- und Kollegenkreis
- Schwierigkeiten mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung (u.a. durch den Einfluss von Social Media, Communities etc.)

...verändern.

In meiner psychologischen Beratungsarbeit stehen Ihre Anliegen und Bedürfnisse im Zentrum. Ich biete Ihnen eine Atmosphäre, in der Sie sich willkommen, gehört und angenommen fühlen.

Ich arbeite nach den Grundsätzen der körperzentrierten psychologischen Beratung IKP. Diese basiert auf einer ressourcen- und lösungsorientierten Grundhaltung und geht von einem ganzheitlichen Menschenbild aus. Die Beratung erfolgt nicht über das Gespräch allein, sondern bezieht, mithilfe diverser Übungen und Techniken, auch den Körper und das Gefühlserleben mit ein.

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen.

Ariane Gautschi
Praxisgemeinschaft
Höhenweg 20
8032 Zürich
076 580 44 20
kontakt@ariane-gautschi.ch
www.ariane-gautschi.ch