

„VON DER ERSTEN STUNDE AN AUF DEM WEG ZUM ZIEL“

Was bedeutet es lösungsorientiert zu arbeiten?

Wir gehen davon aus, dass Menschen sehr kompetent sind und viel mehr wissen und fühlen als ihnen bewusst ist. Wir helfen Ihnen, Ihr intuitives Wissen verfügbar zu machen.

Es geht darum, klare Ziele zu formulieren, denn Ziele bergen Kraft und Energien in sich, die dem Blick nach Vorne dienen. Wenn Sie genau wissen, was sie wollen, finden Sie schnell heraus, wie sie handeln müssen, um Veränderungen herbeizuführen.

Von der ersten Minute an konzentrieren wir uns auf das Lösungspotential

und richten den Focus nicht auf die Probleme. In der Regel hat jeder Klient über seine Probleme schon nachgedacht, sie vor sich hergeschoben und ist unter Umständen noch tiefer in seine Blockaden hineingeraten.

Aus missachteten und verdrängten Problemen kann ein Kreislauf entstehen, dessen Folgen oft nicht kalkulierbar sind und die zu psychischen oder auch physischen Erkrankungen führen können.

- Für jedes Problem gibt es mindestens eine, meist mehrere Lösungen.
- Lösungen können von Ihnen mit Hilfe des Therapeuten konstruiert werden.
- Wenn etwas nicht funktioniert, machen Sie etwas anderes!
- Wenn etwas funktioniert, machen Sie mehr davon.

Der Wunsch nach Veränderung:

Schon das innere Wissen darum, sich Hilfe von außen einzuholen, ist der Anfang einer Veränderung. Viele Gründe und Hintergründe bringen uns dazu, nach Beratung zu suchen. Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Suchtprobleme, Erziehungsschwierigkeiten, Essstörungen, Pubertäts- und Reifungskrisen, Schul- und Lernblockaden und vieles mehr, lassen uns um Atem ringen. Sich selbst wichtig nehmen und an sich selbst zu glauben sind Kriterien, die eine Veränderung erlauben.



KATHARINA LANDIS

ILP®-Master / Coach
Psychologische Beratung
ILP®-Fachtherapeutin
 (Integrierte Lösungsorientierte Psychologie)

ADS Coaching Optimint®
 EMDR-Coach

E-Mail: kat.landis@t-online.de
www.ilp-landis.de

ILP®-Fachschnulleitung & Dozentin

www.ilp-fachschulen.de
www.ilp-schweiz.ch

Mitglied im Verband
 Freier Psychotherapeuten und
 Psychologischer Berater e.V.



Mitglied im
 Internationalen Fachverband für ILP®V



KATHARINA LANDIS

ILP®-Master / Coach
ILP®-Fachtherapeutin
 (Integrierte Lösungsorientierte Psychologie)

ADS Coaching Optimint®
 EMDR-Coaching

ILP®-Fachschnulleitung & Dozentin

- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Autonomietraining
- Supervision
- EMDR / Trauma-Arbeit
- ADS- Coaching Kinder & Erwachsene

- Personal-Training
- Mental Health Training ILP
- Aktives Anti-Stress-Coaching

Kurztherapie mit Langzeitwirkung

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE

Was ist ILP ?

Eine fundierte lösungs- und ressourcenorientierte Methode, die es ermöglicht, den wachsenden Bedarf an wirksamer Hilfe in Psychotherapie, Coaching oder anderen Formen der psychologischen Arbeit und Beratung kompetent zu erfüllen.

Die Integrierte Lösungsorientierte Psychologie wird aus drei hochwirksamen Kurztherapieformen zusammengesetzt:

• Lösungsorientierte Kurztherapie

Gemeinsam erarbeiten wir mit dem Klienten die Lösung des Problems. Wir entwickeln mit Ihnen zusammen Ziele, die Ihnen helfen Lösungswege zu realisieren. Von der ersten Stunde an arbeiten wir mit Ihren Kompetenzen, Fähigkeiten und Stärken, die Sie mitbringen.

• Neurolinguistisches Programmieren - NLP

Verhaltensregeln und Glaubenssätze aus unserer Kindheit, z.B.: "Ich muss es allen recht machen, ordentlich, still, perfekt sein", die sich bis in unser Erwachsenenendasein verankert haben, gilt es umzuwandeln und für das Leben im "Hier und Jetzt" passend zu machen und damit Blockaden zu lösen.

• Systemisch-energetische Kurztherapie

Hier arbeiten wir mit Energien.

In jedem Leid steckt Energie, die wir positiv zur Lösungsfindung nutzen, indem wir z.B. eine neue positive Haltung aufbauen, mit der wir besser, stärker und souveräner dem Leben begegnen können.

Warum ILP?

Kreieren von Lösungen in absehbarer Zeit, was der Name "Kurztherapie" schon besagt (ca. fünf bis zehn Sitzungen), daher zeit- und kostensparend.

Mit dem lösungsorientierten Ansatz und einer passgenauen Zielsetzung ist eine prozessorientierte, tiefgreifende, wirksame Veränderung möglich.

Über eine zielgerichtete und ressourcenorientierte Methodik finden wir gemeinsam den Focus Ihrer Stärken, die Sie in optimaler Weise für sich nützen können.

Wiederentdeckte und neu entdeckte Anteile können Sie nun in allen Lebensbereichen einsetzen; in Beziehungen zu sich selbst, zu Ihren Mitmenschen, beruflich und im Alltag, um eine erfolgreiche Lebensgestaltung zu verwirklichen.

WANN IST ILP ANWENDBAR? GUTE GRÜNDE FÜR ILP UND COACHING

Orientierung in Privatleben und Beruf

Wo stehe ich im Leben?
Wovon will ich weg und wo will ich hin?
Was will ich nicht und was will ich stattdessen?

Entscheidungen

Was ist mir wirklich wichtig?
Wie erkenne ich, ob eine Entscheidung stimmig ist?

Kommunikation

Wie verstehe ich andere besser, wie erscheine ich kompetent, ausdrucksstark und stimmig?

Veränderungen

Wie bewältige ich Herausforderungen, wie reagiere ich flexibel und positioniere mich erfolgreich?

Konflikte

Wie kann ich mich behaupten, meine Interessen wahren und gute faire Lösungen finden?

Wünsche und Ziele

Wie löse ich Blockaden und schöpfe neue Kräfte?
Wie motiviere ich mich und finde neue Wege?

Gesundheit und Lebensfreude

Wie gewinne ich Energie und Zufriedenheit?
Wie erreiche ich eine ausgewogene Balance?
Wie kann ich Stress auflösen?

Lernprobleme und Blockaden

Wie lerne ich leicht und nachhaltig?
Wie bewältige ich Lernstress und kann mich zum Lernen motivieren?

„ICH WERDE JETZT ETWAS ÄNDERN!“

In vielen Fällen ermöglicht professionelle Unterstützung, die Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen und anzugehen; das Leben mit tragfähigen Lösungen wieder in den Fluss zu bringen.

Integrierte lösungsorientierte psychologische Therapie ermöglicht von der ersten Stunde an, Lösungen zu kreieren, damit Sie Schritt für Schritt vorankommen: "Der Weg erscheint im Gehen!"

Die ILP geht davon aus, dass jeder Mensch über Ressourcen verfügt, die es zu aktivieren gilt, um sich kreativ und "sich selbst bewusst" von den Problemen weg hin zum klaren **Denken, Fühlen** und **Handeln** zu bewegen. Durch die persönliche, lösungsorientierte, ganzheitliche Vorgehensweise finden Entwicklungsprozesse statt, die Sie dem Ziel, welches wir gemeinsam erarbeiten, rasch näher bringen. Sie entscheiden dann, wann Sie ohne beratende Unterstützung autonom und gestärkt Ihrem Ziel entgegengehen.

- DENKEN
- FÜHLEN
- HANDELN

Ein erfolgreiches Leben zu führen, heißt:
"Das Geheimnis kennen, das den Liebenswürdigen klug, den Klugen tüchtig, und den Tüchtigen liebenswert macht."

Dr. Dietmar Friedmann