

M. Sc. Psychologin Irene Rah

Hahilingastr
1d
Oberhaching 82041

Telefon : 004917683299069

- Psychologische Beratung- Stressmanagementseminare "Willkommen Gelassenheit
- Wege aus dem Stress"- Stressmanagementtraining für Unternehmen-

Mentaltraining "Mentale Stärke" Meine Einzelberatungen richten sich an Personen, die ein belastendes Problem oder emotionalen Schmerz erleben und sich dafür professionelle Unterstützung wünschen: Methodisch sind meine

Einzelberatungen stark an die Akzeptanz und Commitmenttherapie von PhD. Steven Hayes und die Hypnosystemische Beratung von Dr. Gunther Schmidt angelehnt. Meine angewandten Methoden sind wissenschaftlich fundiert und zeigen auch schon in einer oder wenigen Sitzungen nachhaltige Entlastung und Veränderung. Die Stärken der angewandten Methoden liegen dabei in der Orientierung auf Werte, Ressourcen, Kompetenzen, und Lösungen. Mein Ansatz ist, dass Sie nicht aus Schwäche in diesem Problem sind, sondern, dass sich darin nicht wahrgenommene Bedürfnisse, Ressourcen, Kompetenzen und somit Stärke verbergen. In der Beratung analysieren und strukturieren wir zuerst das Problem. Die darin enthaltenen noch unbewussten Ressourcen, Kompetenzen und Bedürfnisse werden sichtbar und bewusst gemacht und können dann für den Lösungsprozess genutzt werden. Es ist mir ein Anliegen Ihnen versteh- und fühlbar zu machen, welche unbewussten und bewussten Strukturen auf Ihr erlebtes Problem einwirken und wie dabei die psychischen, emotionalen und neurobiologischen Dimensionen zusammenhängen und ineinanderwirken."

[Besuchen Sie die Webseite](#)
[Angebot anfordern](#)
[Einem Freund empfehlen](#)