

ONLINE BERATUNG

Liebe Klienten,

ich weiß, manchmal ist es lästig sich lange Passagen wie in einer Gebrauchsanweisung durchzulesen, mir geht das nicht anders. Je sorgfältiger Sie die Informationen zu meiner Arbeitsweise auf meiner Homepage und zu meiner psychologischen Online-Beratung durchlesen, desto besser können Sie meine Angebote für sich prüfen und bei Bedarf konstruktiv und hilfreich nutzen. Deshalb meine Empfehlung: Nehmen Sie sich die Zeit, es geht um Ihr seelisches/psychisches Wohlbefinden.

Meine Online-Angebote zur psychologischen Beratung umfassen die hypnosystemische Beratung per **Skype**, **Festnetztelefon** und **E-Mail-Beratung**.

Hypnosystemische Beratung per Skype

Diese virtuelle Form der psychologischen Beratung ermöglicht es Ihnen unabhängig von Ihrem Aufenthaltsort, meine professionellen Beratungsangebote konstruktiv per Internet-Bildtelefonie für sich zu nutzen.

Ich unterstütze Sie gerne im Lösungsprozess bei partnerschaftlichen Problemen, in seelischen oder beruflichen Krisen, um mehr emotionale Stabilität, Klarheit, Handlungsalternativen, neue Denkmuster, in einer vielleicht komplexeren Fragestellung zu entwickeln oder Wege aus einer Problemtrance („Gedankenkarussell“) zu finden.

Als Therapeut & Berater bin ich zur Verschwiegenheit verpflichtet. Alle Inhalte werden von meiner Seite absolut vertraulich behandelt.

Hinweis: Das Internet kann Sicherheitslücken aufweisen, bitte beachten Sie diesbezüglich auch die Datenschutzrichtlinien und entsprechende Hinweise.

Voraussetzungen:

Sie können sich Skype kostenlos auf Ihr Endgerät (Rechner, Tablet, Smartphone) herunterladen. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie das Programm fehlerfrei installiert haben, damit eine störungsfreie Verbindung gewährleistet ist. Beachten Sie die Hinweise zum Datenschutz und die geltenden AGB des Anbieters sowie die technischen Voraussetzungen zur Installation! Beachten Sie, dass zu dem Beratungshonorar ihre eigenen Internetkosten (Skype, Chat oder E-Mail) dazu kommen können.

Ablauf:

In einem kostenlosen telefonischen Erstgespräch (Festnetz, sofern Sie über kein Festnetztelefon verfügen, bitte ich Sie mich anzurufen: 06162 / 96 20 118) kläre ich

mit Ihnen vorab, ob Ihr Anliegen für beide Seiten in verantwortungsvoller und ziieldienlicher Weise bearbeitet werden kann. Gerne können Sie sich dafür Anregungen unter „Vorbereitungen und Hilfreiches für das kostenlose Erstgespräch“ auf dieser Seite holen. Nach Auftragsbestätigung überweisen Sie vorab das Ihrer gewünschten Beratungsdauer entsprechende Honorar per Banküberweisung (bspw. für 60 oder 90 Minuten). Nach erfolgtem Zahlungseingang erhalten Sie meinen Skype-Namen und wir vereinbaren einen verbindlichen Skype-Telefontermin. Sie erhalten nach dem Beratungsgespräch eine Rechnung per E-Mail.

Hypnosystemische Beratung per Festnetztelefon

In psychosozialen/seelischen Krisensituationen, bspw. bei Konflikten in beruflichen oder privaten Kontexten, kann eine psychologische Beratung per Telefon hilfreich sein. Neue Denkanstöße und Impulse durch einen neutralen Berater können einen lösungsorientierten Umgang mit Problemen fördern und zur emotionalen Stabilisierung beitragen. Vielleicht kommen Sie an einem Punkt nicht weiter oder Sie befinden sich in einer sogenannten Problemtrance, die Ihre Gedanken ständig um Ihr Problem kreisen lässt...? In diesem Fall kann eine telefongestützte hypnosystemische Beratung hilfreiche und konstruktive Impulse/Anstöße von außen geben, um diesen Kreislauf zu verlassen und neue Lösungswege zu ermöglichen.

Der erste Schritt zur telefonischen hypnosystemischen Beratung ist ein kostenloses telefonisches Erstgespräch zur Auftrags- und Zielklärung (lesen Sie vorher bitte die Infos unter „Vorbereitungen und Hilfreiches für das kostenlose Erstgespräch und das terminierte Telefonat“ Punkt 1-3). *Hier schätze ich zunächst ein, ob Ihr Anliegen in diesem Rahmen, verantwortungsbewusst und zielführend für beide Seiten bearbeitet werden kann. Sollte dies nicht der Fall sein, so erhalten Sie von mir eine entsprechende fachliche Empfehlung, welche anderen Möglichkeiten für Sie sinnvoller und geeigneter sein könnten. Diese erste Stellungnahme zu Ihrer Anfrage, ggf. eine Empfehlung andere Möglichkeiten für sich zu nutzen, ist für Sie kostenfrei.*

Die Telefonate erfolgen ausschließlich über das Festnetz.

Vorbereitungen und Hilfreiches für das kostenlose Erstgespräch und das terminierte Telefonat:

Sorgen Sie in der Zeit des Telefonats dafür, dass Sie ungestört sind. Wohltuend kann sich dabei eine für Sie stimmige Umgebung auswirken (z.B. ruhiges Zimmer, bequeme Sitzmöglichkeit, angenehme Lichtverhältnisse, z.B. mit Blick aus dem Fenster). Vielleicht legen Sie sich etwas zu schreiben zurecht, notieren Stichpunkte, die Ihnen wichtig sind.

Sollte Ihr Telefon über eine *Freisprecheinrichtung* verfügen, empfehle ich diese zu aktivieren, damit Sie ein längeres Telefonat in einer

angenehmen Haltung führen und ggf. Notizen anfertigen können. Achten Sie dabei auf eine gute sprachliche Verständlichkeit. Hilfreich kann dabei eine konkrete Beschreibung Ihres Anliegens sein (telefonisch oder per Mail), was ich über Ihre derzeitige Lebenssituation wissen sollte und was Sie sich für den Beratungsprozess und Ihre Lösungsfindung wünschen.

Dabei kann die gedankliche Auseinandersetzung mit konkreten Fragestellungen bereits erste konstruktive Impulse für Veränderungen anstoßen, Struktur und Hilfe bieten um systemische Abläufe Ihres Problems besser zu verstehen und in Ihre Lebenskontexte integrieren zu können:

- Um **was** geht es konkret?
- **Wer/Welche** Personen sind u.U. beteiligt?
- Seit **wann** tritt „Ihr Problem“ auf?
- **Wie** äußert es sich in **welchen** Situationen?
- Gibt es **Unterschiede** in der Intensität oder Qualität und **wenn** ja, **welche** sind das?
- **Was** haben Sie vielleicht bereits unternommen um Veränderungen herbeizuführen?
- **Was** war davon hilfreich, **was** weniger?
- **Was** möchten Sie anders machen als bisher?
- **Welche** „ausgetretenen Pfade“ möchte Sie vielleicht verlassen um neue Wege gehen zu können...?
- **Was** wünschen Sie sich stattdessen, **was** möchte Sie ändern?

Vielleicht tut es Ihnen aber auch einfach gut, sich zunächst Dinge von der Seele sprechen zu können und Sie brauchen noch Zeit, Distanz und Akzeptanz bestimmte Situationen oder Probleme anzuerkennen, bevor Sie sich auf eine konkrete Lösungssuche machen möchten..? Bedenken Sie dabei, dass ein Beratungsgespräch am Telefon keine Psychotherapie ersetzen kann. Ein mögliches Beratungs-Ergebnis könnte auch die Empfehlung sein, dass eine Psychotherapie in Ihrem Fall sinnvoll und angebracht ist und ich Ihnen dazu rate.

Fühlen Sie sich von diesen Beispielen und Anregungen angesprochen? Dann freue ich mich, auf Ihren Anruf

Ablauf hypnosystemische Beratung per Festnetztelefon:

Wenn Sie die **AGB's** und **Konditionen** für die Telefonberatung vorher in Ruhe durchgelesen haben und diese für Sie stimmig und akzeptabel sind:

- Melden Sie sich unter der Nummer **06162 / 96 20 118** an oder schicken mir eine **E-mail** unter **stefan.ohrt@hypnosystem-mobil.de**, geben Ihre

Festnetznummer an und zu welchen Zeiten Sie telefonisch gut erreichbar sind. Zur Vorbereitung und Klärung Ihres Anliegens empfehle ich die obigen Hilfen zu nutzen.

- Sie können auch eine Nachricht mit Ihrer Festnetznummer auf dem AB hinterlassen, dann rufe ich Sie gerne zeitnah zurück.
- Sie erhalten nach dem kostenlosen Erstgespräch zur Abklärung Ihrer individuellen Beratungsziele und Auftragsannahme eine Auftragsbestätigung mit einem festen, verbindlichen Termin, wobei die kleinste Zeiteinheit bei 50 Minuten Beratungszeit liegt. Nach Absprache sind auch längere Beratungszeiten möglich.
- Folgetermine sind nach Absprache jederzeit möglich.
- Sie erhalten meine Bankverbindung und überweisen je nach vereinbarter Beratungszeit vorab den entsprechenden Betrag auf mein Konto.
- Sie werden von mir zu dem vereinbarten Termin verbindlich angerufen.
- Sie erhalten eine Quittung/Rechnung über den bezahlten Betrag per Mail. Beachten Sie bitte, dass Sie die Leistung einer psychologischen Beratung als Privatzahler selbst tragen.

Hypnosystemische E-Mail-Beratung

Um die Sicherheit Ihrer Daten bei der Email-Übertragung zu schützen, verwenden wir dem aktuellen Stand der Technik entsprechende Verschlüsselungsverfahren (z. B. SSL) über *HTTPS*. Beachten Sie Näheres dazu auch unter dem Punkt Datenschutzerklärung auf dieser Homepage.

Nehmen Sie sich bitte die Zeit und lesen Sie im Folgenden die Punkte zur E-Mail-Beratung durch:

Die Beratung per E-Mailkorrespondenz kann für Sie sinnvoll und hilfreich sein wenn:

- Sie es bevorzugen, sich „Dinge von der Seele zu schreiben“, dadurch vielleicht auch mehr Struktur und Klarheit gewinnen und dies zu einer Erleichterung Ihrer Situation beiträgt.
- Sie gerne zeitlich flexibel sind und es bevorzugen Ihr Anliegen in Ruhe und in Schriftform darzulegen.
- Es Ihnen leicht fällt eine Fragestellung oder Problematik schriftsprachlich zu konkretisieren und auf den Punkt zu bringen.
- Sie gerne die Möglichkeit nutzen möchten, die Beratungskorrespondenz jederzeit nochmals durchzulesen und dadurch das Gefühl haben, dass Sie Inhalte in dieser Form besser für sich auswerten und reflektieren können.

Ablauf hypnosystemische E-Mailberatung:

Wenn Sie die **AGB's** und **Konditionen** für die E-Mail-Beratung vorher in Ruhe durchgelesen haben und diese für Sie stimmig und akzeptabel sind:

Der erste Schritt:

Schicken Sie mir Ihre Anfrage zur Auftragsklärung an meine Mailadresse (stefan.ohrt@hypnosystem-mobil.de), mit einer möglichst konkreten Beschreibung Ihres Anliegens, was ich über Ihre derzeitige Lebenssituation wissen sollte und was Sie sich für den Beratungsprozess und Ihre Lösungsfindung wünschen. *Gedankliche Struktur- und Orientierungshilfen sowie Fragestellungen wie unter Punkt 2 oben „Vorbereitungen und Hilfreiches für das kostenlose Erstgespräch und terminierte Telefonat“ können dabei eine wertvolle Unterstützung bieten.* Hier schätze ich zunächst ein, ob Ihr Anliegen in diesem Rahmen, verantwortungsbewusst und zielführend für beide Seiten bearbeitet werden kann. Sollte dies nicht der Fall sein, so erhalten Sie von mir eine entsprechende fachliche Empfehlung, welche anderen Möglichkeiten für Sie sinnvoller und geeigneter sein könnten. *Diese erste Stellungnahme zu Ihrer Anfrage, ggf. eine Empfehlung andere Möglichkeiten für sich zu nutzen, ist für Sie kostenfrei.*

Sollte ich Ihren Auftrag annehmen können, erhalten Sie von mir eine verbindliche Auftragsbestätigung mit der Bitte, den entsprechenden Betrag für das hypnosystemische E-Mail Beratungspaket vorab innerhalb der nächsten Tage auf mein Konto zu überweisen, (Näheres dazu siehe auch unter Konditionen). Sie erhalten von mir per E-Mail eine Rechnung mit Bestätigung über den Erhalt des Betrages.

Mein hypnosystemisches E-Mail Beratungspaket in 3 Schritten:

1. Ein ausführliches Antwortschreiben in dem ich Ihr Anliegen auswerte, fachlich einschätze und entsprechende Anregungen (bspw. Impulse, Fragestellungen, Übungen, Gedankenexperimente, Analogien, Metaphern, Märchen) beifüge. Unter dem Button „Beratung Therapie“ können Sie näheres zur hypnosystemischen Arbeitsweise nachlesen.
2. Die Möglichkeit für Sie in einer Antwort-Mail, Ihre Erfahrungen, Gefühle oder noch ausstehende Fragen hierzu mitzuteilen.
3. Einer abschließenden Mail durch mich an Sie, in dem ich ggf. Ergebnisse, Gedanken, Überlegungen und letzte Schlussfolgerungen zusammenfasse und an Sie zurücksende.