



Levensproblemen

Soms worstel je gewoon met omstandigheden in je leven die je in verwarring brengen of je neerslachtig maken en heel veel energie vreten:

- gevoelens en praktische problemen rondom een scheiding
- momenten waarop belangrijke keuzes gemaakt moeten worden
- levensloop problemen zoals het dertigersdilemma of de midlife-crisis
- omgaan met (schoon)familie

Welke vraag het ook is, een therapeut is beschikbaar om een luisterend oor te bieden en onpartijdig mee te denken over een oplossing.

De meerwaarde van een therapeut:

Een therapeut heeft een aantal eigenschappen die goed van pas komen als je op zoek bent naar een goede raad:

- Goed luisteren: wat voor jou nog niet altijd helder is, kan dat voor een therapeut wel zijn. Wij zijn gewend om verbanden te leggen en problemen te structureren zodat ze weer helder zijn. De eerste stap naar het vinden van een oplossing is immers het stellen van de juiste vraag.

- Onpartijdig: als je mensen in je omgeving om raad vraagt, hebben ze meestal een belang bij de keuze die je maakt. Je partner kan het bijvoorbeeld niet prettig vinden als je kiest voor een baan die meer voldoening geeft, maar minder verdient. Ik heb die rol niet en kan je van een onafhankelijk advies voorzien. Hierbij zal ik wel in kaart brengen, welke consequenties je keuzes hebben voor anderen in je omgeving.
- Een andere blik: soms kun je vast komen te zitten in je eigen verhaal. Het helpt dan om iemand te hebben die je vooroordelen en aannames kan aanwijzen en kan ondervragen. Zo kun je loskomen van je eigen visie en het probleem met een bredere blik bekijken.

•

Ik ben echter geen wonderdokter die voor elk probleem een oplossing heeft. Ik kan je wel helpen om je vraag helder te krijgen en de verschillende oplossingen gestructureerd in kaart te brengen. Daarnaast kan ik je niet helpen om een keuze te maken, maar ik kan je wel leren om keuzes te maken en de onzekerheid van het resultaat van die keuzes te accepteren.

Hulp bij levensproblemen

Zit jij met een probleem en wil je hier eens met een objectieve partij over van gedachten wisselen? Meld je dan aan voor een gratis intakegesprek op de contactpagina

Of

Volg de online live-training: levensinitiaties