

Selbstwert und Lebensfreude stärken

Barbara Fischer-Reineke macht ihren Klienten wieder Mut

Manchmal steht man sich selbst im Weg, verzagt, zweifelt an sich und findet keinen Ausweg. Wer diese Probleme kennt, findet bei Barbara Fischer-Reineke Hilfe zur Selbsthilfe. Die Psychologische Beraterin bringt ihren Klienten in Gruppentrainings und Einzelberatungen bei, sich selbst und andere zu ermutigen und die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen kennen und schätzen zu lernen.

REBECCA STAHLBERG

VAIHINGEN

Barbara Fischer-Reineke unterstützt Menschen (fast) jeden Alters dabei, aus Krisen herauszufinden. „Ob man nun Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit sich selbst hat: Ich zeige Menschen, die aus der Balance geraten sind, wie sie wieder auf die Füße kommen“, erklärt sie. Beim Konzept des „Encouraging“ - englisch für ermutigen - geht es eben da-

rum: Mutig auf die eigenen Kräfte zu vertrauen lernen, anstatt in pessimistischen Gedanken zu versinken, und dabei auch noch andere zu ermutigen.

„Wir leben in einer stark fehlerorientierten Gesellschaft“, sagt die Encouraging-Mastertrainerin. „Das, was gut und problemlos funktioniert, wird meist nicht gesehen und gewürdigt. Ein solches Verhalten wird aber dem Menschen

nicht gerecht“, erläutert sie. Die steigende Zahl der an Burn-out Erkrankten spricht hier eine deutliche Sprache. Neben den Ermutigungs-Trainings bietet Barbara Fischer-Reineke auch Partnerschaftsberatung an. „Das geht auch, wenn nur ein Partner zu mir kommt. Denn jeder kann die Beziehung auch ganz alleine verbessern“, versichert sie. Viele Methoden und praktische Übungen hat die Fach-



Anhand eines Modells zeigt Barbara Fischer-Reineke, dass Ermutigung die Basis für jeden gesunden Menschen ist, um sich zugehörig zu fühlen.

Foto: res

frau dafür parat. Es gehe vor allem darum die eigene Wahrnehmung zu ändern, wieder positive Eigenschaften am Partner zu entdecken und in Zuneigung zu denken, beschreibt sie. Auch wer im Job nur noch Frust statt Freude empfindet, weil er womöglich den falschen Beruf ergriffen oder Probleme mit Chef oder Kollegen hat, ist bei der zertifizierten Laufbahnberaterin richtig. Sie sucht mit ih-

ren Klienten neue Wege, entweder zum Traumjob oder zu Veränderungen am bestehenden. „Nur wer seine Talente, Stärken, Neigungen und Interessen genau kennt, kann den dazu passenden Job finden. Das gilt in jedem Alter“, erklärt sie. Die 53-Jährige hat vor Jahren durch den eigenen Burn-out im Journalis-

tenjob zu ihrer Beratertätigkeit gefunden und weiß, dass sie nun ihrer Berufung folgt. Im Umgang mit ihren Klienten ist ihr wichtig, „die Schätze und Edelsteine, die jeder Mensch in sich trägt, behutsam ans Tageslicht zu holen und zum Glänzen zu bringen. Ich finde in jedem Menschen ganz viel Gutes.“ Mehr Informationen und die nächsten Kurstermine gibt es auf www.fischer-reineke.de.