

## Leben

### **Vielleicht beschäftigt Sie gerade eine der folgenden Fragen?:**

- Sie fühlen sich derzeit gestresst und finden nicht heraus, wie Sie das ändern können?
- Ihre beruflichen Anforderungen lassen Ihnen kaum Zeit für die Familie?
- Sie haben das Gefühl, es steht eine situative oder berufliche Veränderung an, Sie trauen sich aber nicht?
- Sie möchten herausfinden, weshalb Sie mit Menschen häufig in Konflikte geraten?



Bilder: Klaus Ditté [www.fine-photography.de](http://www.fine-photography.de)

## Kontakt

- Professionelle Beratung zu beruflichen und privaten Fragestellungen (auch online-Termine möglich)
- Einfühlsame Begleitung durch persönliche Krisensituationen
- Kommunikationstraining
- Teamentwicklung
- Systemische Aufstellung

### **Adresse:**

Frei-Otto-Strasse 16  
74076 Heilbronn (Neckarbogen)

Kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren unter:

[kontakt@annerose-wolf.de](mailto:kontakt@annerose-wolf.de)

(Bitte mit Angabe der Telefonnummer und einer Zeit, in der Sie gut erreichbar sind)

[www.Annerose-Wolf.de](http://www.Annerose-Wolf.de)

Mitglied der  
Systemischen  
Gesellschaft



## Systemische / Psychologische Beratung



### **Annerose Wolf**

Psychologin/Soziologin (M.A. FUH)  
Systemische Beraterin



**„Mut ist nicht immer brüllend laut.  
Manchmal ist es die ruhige, leise  
Stimme am Ende des Tages, die sagt:  
Morgen versuche ich es wieder.“**  
(Mary Anne Radmacher)



*Meine Haltung:  
Herzlich, achtsam, wertschätzend*

*Meine Arbeitsweise:  
Professionell, kreativ, direkt*

*In meinen Beratungen arbeite ich  
systemisch-psychologisch-integrativ.  
Je nach Anliegen und Situation biete  
ich neben dem Gespräch auch  
Methoden an, die das emotional-  
körperliche Erleben ansprechen, so dass  
oft tiefgreifende Veränderungsimpulse  
und neue Einsichten möglich sind. Mehr  
dazu auf der Homepage:  
[www.annerose-wolf.de](http://www.annerose-wolf.de)*

Sie interessieren sich für Beratung. Es gibt ein Thema oder Fragen, wofür Sie sich Lösungen wünschen.

Wir entwickeln gemeinsam, welche Fragen für Sie momentan bedeutsam sind und wie Sie Ihre Ziele erreichen können. Dazu sind oft folgende Schritte hilfreich:

- Der ehrliche Blick auf die eigene Lebenssituation / Eine genaue Beschreibung Ihrer Ziele.
- Betrachtung biographischer Hintergründe/ Motive und die Kenntnis und Bedeutung der eigenen Werte.
- Die Suche nach einer stimmigen Lebenshaltung / das Vertrauen in die eigenen Kräfte und die Weiterentwicklung Ihrer Fähigkeiten / Die Stärkung des eigenen Selbstwertes.



Systemische Beratung hat sich aus der Familientherapie entwickelt und ist wissenschaftlich anerkannt.

Man geht (vereinfacht gesagt) davon aus, dass menschliche Verhaltens- und Erlebensweisen aus dem Zusammenspiel des sozialen Systems entstehen. Also durch die Interaktion mehrerer relevanter Menschen, der Umwelt und der eigenen Wertung.

Systemisch denken heißt auch, ressourcenorientierte Betrachtungsweise und die Suche nach dienlichen und umsetzbaren Lösungen.