

Wie läuft die Beratung ab?

Eine Beratung kann Menschen dabei helfen, persönliche Krisen unterschiedlicher Art zu bewältigen. Unsere Beratungen sind freiwillig, kostenlos und vertraulich.

Im Regelfall läuft eine Beratung wie folgt ab:

1. **Vereinbarung eines persönlichen Beratungstermins**
 - persönlich, telefonisch, per Mail, via Online-Beratungsportal
 - bei der Terminvereinbarung wird nach dem Namen und dem Anliegen gefragt
 - anschließend wird gemeinsam ein Termin vereinbart, welcher für alle gut passt (Zeit, Ort, Berater oder Beraterin)
2. **Im ersten Gespräch klärst du mit einer Beraterin oder einem Berater, was du dir in der Beratung wünschst, über welche Themen du sprechen und welche Ziele du erreichen willst.**
 - sich gegenseitig kennenlernen
 - miteinander besprechen, was möglich ist und was nicht
 - freie Entscheidung, was besprochen wird
3. **In der Regel dauert ein Beratungsgespräch ungefähr 60 Minuten.**
 - die Beratung kann ein Gespräch sein oder durch Methoden erweitert werden (wird vorher miteinander abgesprochen)
 - die Zeit ist nicht vorgegeben, lediglich eine grobe Orientierung
4. **Die Dauer eines Beratungsprozesses ist sehr unterschiedlich. Manchmal reichen wenige Gespräche, manchmal erstreckt sich eine Beratung über mehrere Monate. Das wird mit dir besprochen.**