

## Was bedeutet psychologisches Coaching ILP®?

Die integrierte lösungsorientierte Psychologie, kurz ILP® ist ein professionelles, wissenschaftlich anerkanntes Kurzzeitcoaching bestehend aus überwiegend lösungsorientierten und systemischen Verfahren.

- Die *Lösungsorientierte Kurzzeittherapie* befasst sich mit der aktuellen Problematik des Klienten und eignet sich besonders bei Problemen im persönlichen oder beruflichen Bereich. Der Fokus hier liegt auf der Suche nach konkreten Lösungen und nicht auf der Ursachenforschung. Durch Aktivieren der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten gibt die *lösungsorientierte Kurzzeittherapie* Sicherheit, Kompetenz, lässt Erkenntnisse gewinnen und Zusammenhänge verstehen.
- Das *tiefenpsychologische NLP* ersetzt alte, einschränkende Denk- und Verhaltensmuster durch Neue und (selbst) auferlegte Grenzen können so überschritten werden. Erlebens- und Reaktionsmuster werden zufriedenstellend verändert, denn ein nicht unerheblicher Teil des Stressempfindens beruht auf inneren, einschränkenden Einstellungen wie z.B. übertriebener Perfektionismus, eine überzogene Leistungsanforderung an sich und andere, meinen es allen recht machen zu müssen (Helfersyndrom), etc. Lernen eigene, bekömmliche Grenzen zu setzen und andere Sichtweisen zu entwickeln fördert die Selbstwertschätzung und Selbstakzeptanz. Es wirkt befreiend und stellt die Weichen auf Wohlbefinden und Gesundheit.
- Und die *systemische Therapie* ermöglicht den konstruktiven Umgang mit Beziehungs- und Umwelt-Stress. Hier werden die Beziehungen des Klienten zu den Personen in seiner Umwelt und deren Anteil an den Problemen des Klienten analysiert und Lösungen erarbeitet. Ein weiterer Aspekt der *systemischen Therapie* ist destruktive Energien (wie Wut, Ärger und langgehegter Groll) in neutrale oder unterstützende Energien zu verwandeln.
- Ergänzt wird die ILP® Sitzung durch das *Autonomietraining* eine Art Fitness Training für das Gehirn. Haben Sie sich vorher mit Sorgen, Abhängigkeiten und Selbstzweifel gequält, so können Sie hier in einen autonomen Zustand wechseln und Ihre Energie auf lohnende Lebensziele lenken und realisieren.