

## FAQ

### - Was ist POESIEBERATUNG?

Poesieberatung ist ein Begriff der sich aus Poesie und Beratung zusammensetzt und beschreibt, was ich in meiner Arbeit tue. Ich kombiniere in meiner Arbeit das Beratungsgespräch mit Bildern und Texten (selbstgeschriebene oder von anderen Autoren; Liedtexte, Gedichte...). Über Bilder, Texte, Metaphern oder Gedichte lässt sich manchmal leichter sprechen, als über die eigene Person oder schwierige Situationen. Texte eröffnen einen anderen Zugang über das, was einen beschäftigt, zu sprechen.

### - Muss ich da schreiben?

Nein. Poesieberatung ist eine Methode und dient als Türöffner für ein Beratungsgespräch. Niemand muss schreiben, aber es kann geschrieben werden. Poesie- und bibliothераpeutische Methoden können von mir angeleitet werden, Texte können in der Stunde oder daheim verfasst werden. All das ist ein KANN, aber kein MUSS. Es ist eine Möglichkeit in das Gespräch zu kommen und sich und seine Situation neu zu erfahren.

### - Was bieten Sie an?

Ich biete Lebens- und Sozialberatung an.

### - Wie kann ich mir so eine Poesieberatung vorstellen?

Ein Beispiel: Kennen Sie die "Sätze Ihres Lebens"? Die Sätze, die Sie begleiten, verzaubern oder verhexen? Die Sätze, die sich als Glaubenssätze verwurzelt haben und die entweder aus schweren Zeiten geholfen oder blockiert haben? Glaubenssätze, Krisensätze, Hoffnungssätze, Leitsätze, Zaubersätze – die Sätze unseres Lebens, egal ob von Schriftsteller verfasst oder von Menschen ausgesprochen, machen etwas mit uns. Sie formen uns. Solche Sätze könnten wir in der Poesieberatung u.a. suchen, finden und nutzen lernen.

### - Wie kann man so einen "Lebenssatz" finden?

Ein Beispiel wäre: Denken Sie an Ihren Lieblingssong. Gibt es da ein Wort, einen Satz oder eine ganze Strophe die Sie immer wieder rühren, beschäftigen oder Ihnen Kraft geben? Was hat diesen Satz so besonders gemacht? Wo konnten Sie diesen Satz in Ihrem Leben einsetzen? All das und mehr könnte man in der Poesieberatung bei mir genauer ansehen.

**- Muss ich literarische Vorkenntnisse mitbringen?**

Nein.

**- Wie lange dauert eine Einheit?**

50 Minuten

**- Kosten?**

Die Kosten der Beratung beschränken sich derzeit auf eine Aufwandsentschädigung. Genaueres beantworte ich Ihnen gerne auf Nachfrage.

**- Was bedeutet "In Ausbildung und unter Supervision"?**

Ich bin studierte Vergleichende Literaturwissenschaftlerin und studiere auf der *Sigmund Freud Privatuniversität* in Kooperation mit *Arge Bildungsmanagement* "Psychosoziale Beratung | Lebens- und Sozialberatung" und bei *Klimt Beratung & Impulse* mache ich zusätzlich die Ausbildung zur Supervisorin. Während meines Studiums müssen bereits Beratungsleistungen erbracht werden. Der Beratungsprozess wird jedoch von SupervisorInnen meiner Ausbildungsstätte und in meiner Selbsterfahrung von erfahrenen PsychotherapeutInnen und psychosozialen BeraterInnen überprüft. Auf diesem Weg ist eine besondere Qualität der Beratung gewährleistet.

**- Unterliegen Sie als Beraterin der Schweigepflicht?**

Ja. Alles was in der Beratungseinheit gesprochen wird, bleibt in der Beratungseinheit. Der Beratungsprozess an sich wird in der Supervision besprochen um die Qualität der Beratung zu gewährleisten. Die Inhalte der Beratungseinheiten sind streng vertraulich und gehen nicht an die Öffentlichkeit.

**- Ist Beratung und Therapie gleich?**

Nein. Beratung hat keinen Anspruch auf Heilung. Psychosoziale Beratung umfasst zahlreiche Themen des Lebens wie z. B. Kommunikation, Motivation, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, Familie, Stress und Burnout, Mobbing, Sexualität u. v. m.

**- Wann kann man zu Ihnen kommen?**

In praktisch jeder Lebenssituation. Bei Entscheidungs- und Krisensituationen, bei Fragen zu Berufs- und Lebensgestaltung, bei Problemen in sozialen Beziehungssystemen, bei der Klärung von Lebenszielen und der Bewältigung von Übergangssituationen.

**- Wo befindet sich deine Praxis:**

Ich bin Teil der Praxisgemeinschaft Kagran im 22. Bezirk. Dückegasse 7/1/100B, 1220 Wien

# POESIEBERATUNG

Mag.<sup>a</sup> Nicole Steinhofer

Lebens - und Sozialberatung  
Psychosoziale Beratung  
*in Ausbildung und unter Supervision*

<http://www.praxisgemeinschaft-kagran.at/>