

Häufige Fragen und Themen sind:

Liebevoller Umgang mit mir selbst

- Eigene Stärken entdecken
- Misserfolg als Sprungbrett für Fortschritt erkennen
- Wer will ich sein und wie will ich sein?
- Wie schütze ich mich?
- Umgang mit Leistungsdruck und Versagensangst
- Stress zu Hause
- Entspannungstechniken

Respektvoller Umgang mit anderen

- Mobbing erkennen
- Nein sagen, fair streiten lernen
- Mut, Konflikte anzusprechen
- Selbstbewusst zu deinen Grenzen stehen

Lernen

- Wie lernst du?
- Lerntipps: wie kann ich effektiver und mit mehr Spaß lernen?
- Versetzungsgefährdet?
Rechtzeitig gegensteuern
- Umgang mit Prüfungsangst

Organisation

- Hilfe, sich besser zu organisieren
- Zeiteinteilung nach der Schule
- Work-Life Balance

KONTAKT

Um einen Gesprächstermin mit mir zu vereinbaren, kannst du dich per E-Mail oder auch persönlich an mich wenden.

sabine.marx-mattes@agnes-stuttgart.de

Die Termine finden in Zimmer 317 statt. Auf Wunsch oder bei Bedarf können Termine auch telefonisch oder als Videoschleife stattfinden.



Personzentrierte Beratung



**Mädchengymnasium
St. Agnes
Gymnasiumstr.45
70174 Stuttgart**



Sabine Marx-Mattes
Oberstudienrätin

Was ist Personzentrierte Beratung?

„Wenn ich eine gewisse Art von Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen und Veränderung und persönliche Entwicklung finden statt.“

(einer der Kernsätze von Carl Rogers, 1973).

Die Personzentrierte Beratung ist begründet auf Prof. Dr. R. Carl Rogers, dem bekannten Psychotherapeuten aus den USA.

Es ist eine Form der Beratung, die davon ausgeht, dass der Mensch sich selbst steuern kann.

Die Beraterin ist wie eine Art Spiegel für diejenigen, die in die Beratung kommen. Sie hilft, komplexe Sachverhalte und verwirrende Gefühle, chaotische oder bedrohliche Situationen oder Probleme aller Art an- und auszusprechen, zu sortieren und einzuordnen.

Gemeinsam wird dann ermöglicht, freier zu werden, eigene Gefühle zu erkennen, zu benennen und im Bedarfsfall passend zu adressieren. Damit gelingt es, ein

erfüllteres und selbstbestimmtes Leben in Eigenverantwortung zu führen.

Gerade Jugendliche profitieren davon und erhalten wertvolle Unterstützung in ihrer Entwicklung. Im beratenden Gegenüber finden sie einen Ankerpunkt des Vertrauens, der hilft, das Potential der eigenen Person zu entfalten und vielleicht auch neu zu entdecken.

Die Wirksamkeit des Personzentrierten Ansatzes ist wissenschaftlich anerkannt.



RAUM FÜR DICH ist ein Gesprächsangebot für dich, wenn du dich gerne weiter entfalten möchtest und spürst, dass die Herausforderungen groß sind. Manchmal ist es gut, innezuhalten und in sich hineinzuspüren.

Ein Gespräch oder auch mehrere können dir helfen, Kraft zu schöpfen und neue Wege kennenzulernen, um gut zu leben. Wir können alle Themen ansprechen, egal, ob es private Schwierigkeiten sind, oder Probleme in der Schule. Sehr oft hängt beides auch zusammen.

Unsere Gespräche sind auf jeden Fall vertraulich. Auch wenn du eine Freundin mitbringen willst oder wenn ihr in einer Gruppe kommen wollt, bleibt das Gespräch unter uns.

Wo? Zimmer 317

Wann? Dienstags und donnerstags, aktuelle Termine hängen an der Tür von Zimmer 317 aus und sind im **Modul RAUM FÜR DICH** auf **IServ** zu finden.