



Lisa Frings

Beraterische Erfahrung

Seit mehr als 25 Jahren begleite, coache und berate ich Menschen bei beruflichen und privaten Krisen, Entwicklungen und Veränderungsvorhaben.

Beraterische Haltung

„Wenn es funktioniert - mach mehr davon. Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, dann mach etwas anderes.“ (Steve de Shazer)

Arbeitsansatz

Menschen verändern sich, weil sie es wollen, können oder müssen. Ich unterstütze Sie dabei:

- **Ihr Wollen** zu konkretisieren und Erfolge wie Rückschläge für den weiteren Weg zu nutzen.
- **Ihr Können** zu entdecken. Fähigkeiten, Ressourcen und Selbstwirksamkeit zu stärken
- **Ihr Müssen** anzunehmen und sich schrittweise neu zu orientieren, wenn Pläne scheitern.

Fachliche Expertisen

- Dipl. Sozialpädagogin
- Master of Counseling
- Systemische Therapeutin / Familientherapeutin
- Ehe-, Familien-, und Lebensberaterin
- Zertifizierter Coach
- BKiD-Beraterin
- Mediatorin



Lisa Frings
Einzel- und Paarberatung
Business Coaching



Lisa Frings
Systemische
Therapeutin

Raum für...

- Verstehen
- Entwicklung
- Veränderung
- Entscheidungen treffen
- Neue Erfahrung
- Standortbestimmung
- Perspektivwechsel

Salzufler Straße 126
32052 Herford
05221 99 40 74 5
0179 50 70 55 4
kontakt@beratung-herford.de

Weitere Informationen zu meinem Angebot finden Sie unter:
www.beratung-herford.de

Beratungstermine samstags möglich.



Leben ist Veränderung...
...und die braucht hin und
wieder Ermutigung

Einzelberatung
Paarberatung
Business Coaching



Einzelberatung

Sie sagen sich:
„So kann oder soll es nicht mehr weiter gehen.“

Häufige Anliegen sind:

- Was kann ich tun? Mein Leben hat mich voll im Griff, ich fühle mich total gestresst und komme nicht aus dem Hamsterrad heraus.
- Wie finde ich nach einer gescheiterten Beziehung wieder Kraft und Mut, mein Leben alleine und mit Freude zu meistern?
- Wie kann ich mein Selbstwertgefühl steigern, selbstbewusster Grenzen setzen und mich dabei wohl fühlen?
- Welche Wege gibt es aus der Krise, in der ich stecke? Ich drehe mich im Kreis und komme alleine nicht weiter.
- Wie gehe ich mit meinem Kinderwunsch um? Ich will eine gut durchdachte Entscheidung treffen.
- Wieso ist die Beziehung zu meinen Eltern / meinen erwachsenen Kindern so schwierig? Ich möchte etwas klären oder verstehen.
- Wohin mit meiner Trauer? Mein Leben ist durch Krankheit, Schicksalsschläge oder Verluste schwer geworden.

Ich unterstütze Sie, Ihren Weg zu finden.



Paarberatung

Jedes Paar hat seine eigene Geschichte und seine ganz besonderen Herausforderungen.

Häufige Anliegen sind:

- Wie können wir unsere Kommunikation wieder verbessern? Es gibt immer häufiger Missverständnisse, Meinungsverschiedenheiten und wir stoßen an Grenzen.
- Wie kann unser Weg weitergehen? Wir haben in wichtigen Lebensentscheidungen unterschiedliche Positionen und finden noch keinen Umgang damit.
- Wie gehen wir mit unserem unerfüllten Kinderwunsch um? Dieses Thema belastet unsere Beziehung, und unsere Zukunft als Familie ist in Frage gestellt.
- Wie meistern wir gemeinsam Krisen oder Schicksalsschläge, ohne dass wir uns als Paar verlieren?
- Was verbindet uns noch? In unserem Berufs- und Familienalltag ist die Liebe, Nähe und Zärtlichkeit auf der Strecke geblieben.
- Wir trennen uns. Kann Mediation uns helfen einen Rosenkrieg zu vermeiden?

Ich unterstütze Sie Lösungen zu finden, die zu Ihnen passen.



Business Coaching

Jedes berufliche Umfeld hat seine ganz eigenen Regeln und Systeme.

Themen des Coachings sind häufig:

- Sie sind neu in einer Funktion oder einem Unternehmen und Sie wollen Ihr fachliches und persönliches Handeln durch professionelle Begleitung planen und reflektieren.
- Sie wissen, dass Erfolg auch eine Frage guter Führung ist und setzen sich aktiv und umfassend mit Ihrer Führungskompetenz auseinander.
- Sie planen berufliche Veränderungen für sich oder in Ihrem Team und wollen diese professionell und ganzheitlich durchdenken.
- Sie suchen einen wertschätzenden und klaren Sparringspartner für wichtige Entscheidungen.
- Sie wollen eine berufliche Krise analysieren, um daraus für die Zukunft nützliche Erkenntnisse zu gewinnen.
- Sie wollen besser mit der Vielfalt beruflicher und privater Herausforderungen umgehen.

Ich biete Ihnen im Business Coaching eine langjährige, professionelle Begleitung und Beratung.