

Beratungskonzept

Mental Haven – Psychologische Beratung für Familien und Einzelpersonen · Katja Haddad

1 Präambel

Psychologische Beratung außerhalb der Heilkunde ist ein präventiv ausgerichtetes Beratungsfeld mit dem Ziel, psychische Gesundheit und Lebensqualität zu fördern und zu erhalten.

Meine Beratung ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, sondern ergänzt diese im Sinne der Primärprävention und psychosozialen Unterstützung in unterschiedlichen Lebensphasen.

Methodische Grundlage sind das Non-Malefizienz-Prinzip (Schadensvermeidung) und das Benefizienz-Prinzip (Förderung des Wohlergehens). Die Beratung von Familien und Angehörigen, auch im Kontext der Mehrgenerationenperspektive, ist fester Bestandteil meiner Arbeit.

2 Mein Angebot

Ich unterstütze Einzelpersonen und Familien empathisch in herausfordernden Lebensphasen und in Krisenzeiten. Sitzungen biete ich auf Wunsch in Deutsch, Englisch oder Arabisch an.

- **Psychologische Beratung:** Begleitung in herausfordernden Lebensphasen mit Raum für Gefühle, Gedanken und Beziehungen. Gemeinsam entwickeln wir klare nächste Schritte, stärken Ihre Ressourcen und schaffen mehr innere Stabilität.
- **Hypnose & Coaching:** Sanfte Hypnose- und Coaching-Verfahren unterstützen Sie dabei, Stress abzubauen, einem Burnout vorzubeugen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Ich bin zertifizierte Hypnose Coach Masterin.
- **Online-Beratung:** Flexible und geschützte Beratungssitzungen, egal wo Sie gerade sind.
- **Walk & Talk:** Bewegung in der Natur verbunden mit Beratung. Seite an Seite zu gehen, macht es oft leichter, Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven zu spüren.

3 Themen

3.1 Persönliche Themen

- Lebenssituationsanalyse und Standortbestimmung
- Förderung von Selbstwahrnehmung und Reflexionsfähigkeit
- Zielarbeit und Zukunftsplanung unter Berücksichtigung individueller Ressourcen
- Stärkung des Selbstkonzepts und des Selbstbewusstseins, Wertklärung
- Entscheidungsfindung und Handlungskompetenz
- Entwicklung von Handlungs- und Lösungsstrategien
- Förderung der Emotionswahrnehmung und -regulation
- Stressbewältigung, Resilienzförderung und Burnout-Prävention
- Begleitung in Lebenskrisen (psychosoziale Krisenintervention)

3.2 Familie, Beziehungen & Kommunikation

- Beratung zu Familienklima und -dynamik, inklusive Mehrgenerationenperspektive
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Erziehungsberatung (inkl. Lern- und Schulprobleme)

- Angehörigenberatung mit Fokus auf Kommunikation und Stressbewältigung
- Konfliktmanagement und Entwicklung von Konfliktbewältigungsstrategien
- Gesprächsführung und Förderung sozialer Kompetenzen

4 Grenzen meiner Tätigkeit

- Keine Diagnostik oder Behandlung psychischer Erkrankungen
- Keine Ausübung von Heilkunde gemäß PsychThG/Heilpraktikergesetz
- Hypnose und Coaching setze ich ausschließlich zur Entspannung, Stressreduktion und Persönlichkeitsentwicklung ein, nicht im Rahmen der Heilkunde und nicht zur Behandlung von Krankheiten
- Bei Verdacht auf eine psychische oder körperliche Erkrankung verweise ich an ärztliche oder psychotherapeutische Fachkräfte und arbeite bei Bedarf und mit Ihrem Einverständnis mit ihnen zusammen

5 Ethik & Qualitätssicherung

- Einhaltung ethischer Leitlinien und der Schweigepflicht
- Orientierung am Non-Malefizienz- und am Benefizienz-Prinzip
- Zertifiziertes Mitglied im Verband psychologischer Berater e.V. (VpsyB) mit Qualitätsmanagement und -kontrolle durch den Berufsverband

Kontakt

Katja Haddad · Mental Haven – Psychologische Beratung
Brakel, Deutschland

Tel.: +49 (0) 152 59147342 · E-Mail: mentalhaven.pb@gmail.com

Website: <https://www.mentalhaven-psychologische-beratung.de> · Instagram:
[@mentalhaven.psy_beratung](https://www.instagram.com/mentalhaven.psy_beratung)

Counseling Concept

Mental Haven – Psychological counseling for families and individuals · Katja Haddad

1 Preamble

Psychological counseling outside the scope of medical treatment (*Heilkunde*) is a prevention-oriented field of support that aims to promote and maintain mental health and quality of life.

My counseling does not replace medical or psychotherapeutic treatment. It complements it in the sense of primary prevention and psychosocial support in different phases of life.

The methodological foundation is the principle of non-maleficence (avoiding harm) and the principle of beneficence (promoting well-being). Counseling for families and relatives, including from a multigenerational perspective, is an integral part of my work.

2 My services

I provide empathetic support for individuals and families in challenging phases of life and in times of crisis. Sessions are available in German, English or Arabic upon request.

- **Psychological counseling:** Support in challenging phases of life, with space for your feelings, thoughts and relationships. Together we develop clear next steps, strengthen your resources and create more inner stability.
- **Hypnosis & coaching:** Gentle hypnosis and coaching methods help you reduce stress, prevent burnout and strengthen your self-confidence. I am a certified Hypnosis Coach Master.
- **Online counseling:** Flexible and secure counseling sessions, no matter where you are.
- **Walk & Talk:** Movement in nature combined with counseling. Walking side by side often makes it easier to sort your thoughts and feel new perspectives.

3 Topics

3.1 Personal topics

- Analysis of your life situation and taking stock
- Promoting self-awareness and the ability to reflect
- Goal work and future planning that takes your individual resources into account
- Strengthening self-concept and self-confidence, clarifying values
- Decision-making and ability to act
- Developing strategies for action and solutions
- Promoting emotional awareness and emotion regulation
- Stress management, building resilience and burnout prevention
- Support in life crises (psychosocial crisis intervention)

3.2 Family, relationships & communication

- Counseling on family climate and dynamics, including a multigenerational perspective
- Separation and divorce counseling
- Parenting counseling (including learning and school difficulties)
- Counseling for relatives, with a focus on communication and stress management

- Conflict management and developing strategies for coping with conflict
- Conversation skills and promoting social skills

4 Limits of my work

- No diagnosis or treatment of mental illness
- No practice of medicine (*Heilkunde*) under the German Psychotherapists Act (PsychThG) or the Heilpraktiker Act
- I use hypnosis and coaching exclusively for relaxation, stress reduction and personal development, not within the scope of *Heilkunde* and not for treating illnesses
- If I suspect a mental or physical illness, I refer you to medical or psychotherapeutic professionals and, if needed and with your consent, work together with them

5 Ethics & quality assurance

- Compliance with ethical guidelines and confidentiality
- Orientation toward the principles of non-maleficence and beneficence
- Certified member of the Association for Non-Medical Counselors (VpsyB e.V.), with quality management and quality control by the professional association

Contact

Katja Haddad · Mental Haven – Psychological Counseling
Brakel, Germany

Phone: +49 (0) 152 59147342 · E-mail: mentalhaven.pb@gmail.com

Website: <https://www.mentalhaven-psychologische-beratung.de> · Instagram:
[@mentalhaven.psy_beratung](https://www.instagram.com/mentalhaven.psy_beratung)