

ZeBra | Beratungsraum

Zentraler Beratungsraum für systemisch-lösungsfokussierte Kurzzeittherapie, Familientherapie und Beratung

Unsere systemische Beratungspraxis liegt zentral in Bremen-Schwachhausen. Im ZeBra stehen Sie und Ihr Anliegen im Zentrum.

Im Laufe unseres Lebens begegnen wir immer wieder Herausforderungen, die uns zunächst unlösbar erscheinen. Manche Hürden, die wir früher bewältigen konnten, lassen sich mit der Zeit nicht mehr so meistern wie gewohnt. Hierfür gibt es unterschiedlichste Auslöser, in unserem äußeren Umfeld, aber auch in uns selbst. In einem vertrauensvollen Rahmen begleiten wir Sie dabei, neue Wege zu entdecken und zu beschreiten.

Das Zebra, unser Namensgeber, erinnert uns daran, dass selbst die kontrastreichsten Muster eine harmonische Einheit bilden können. Jedes Zebra hat ein einzigartiges Streifenmuster. Ebenso erleben und bewältigen auch wir Menschen unterschiedliche emotionale Zustände und Lebenssituationen individuell und stehen dennoch immer in Verbindung mit unserem Umfeld. Für uns ist das Zebra ein Symbol der Vielfalt und der Entwicklung neuer Perspektiven. Durch einen offenen Blick können emotionale Widersprüche neu betrachtet und Widerstandskraft und innere Balance entwickelt werden.

Angebot

Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie (LFT)

Das Ziel der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie ist es, gemeinsam mit Ihnen Ressourcen und innere Stärken zu entdecken, um darauf aufbauend konkrete Lösungsansätze zu entwickeln und umzusetzen. Dabei ist es nicht erforderlich, tief in die Struktur und Ursachen von Problemen einzutauchen. Ein wichtiger Bestandteil des Prozesses ist es, Sie dazu anzuregen, über Ihre Ziele nachzudenken und Ausnahmen vom Problem in der Vergangenheit zu reflektieren – diese Erkenntnisse können dann zur Entwicklung von Lösungen genutzt werden. Der Fokus liegt dabei auf Ihren individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten, was die Therapie besonders erfolgreich, wirksam und nachhaltig macht.

Paarberatung

Die systemische Paarberatung in der Kurzzeittherapie bietet Paaren einen effektiven Weg, ihre Beziehungsdynamiken zu verstehen und zu verbessern. Unser Ansatz betrachtet Ihre Partnerschaft als eigenes System, in dem jede Handlung und jedes Verhalten Teil eines größeren Zusammenspiels ist.

In wenigen, zielgerichteten Sitzungen arbeiten wir gemeinsam daran, festgefahrene Muster zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und konkrete Lösungswege zu erarbeiten. Die systemische Kurzzeittherapie konzentriert sich auf Ihre Ressourcen und Stärken als Paar, nicht auf Defizite oder Schuldzuweisungen.

Durch lösungsorientierte Fragen, Kommunikationsübungen und systemische Interventionen unterstützen wir Sie dabei, alte Konflikte zu überwinden und neue, konstruktive Wege des

Miteinanders zu entwickeln.

Erziehungsberatung

Wenn Erziehungsfragen zur Belastungsprobe werden, bietet unsere systemische Erziehungsberatung einen geschützten Raum für Veränderung. Wir verstehen Erziehungsschwierigkeiten nicht als individuelles Versagen, sondern als Ausdruck familiärer Beziehungsmuster, die gemeinsam verändert werden können.

Die Kurzzeittherapie ermöglicht es, in wenigen, intensiven Sitzungen die entscheidenden Wendepunkte zu identifizieren. Durch gezielte Fragen und maßgeschneiderte Interventionen fördern wir den Perspektivwechsel und öffnen Türen zu neuen Handlungsmöglichkeiten. Dabei nutzen wir die eigenen Ressourcen Ihrer Familie als Schlüssel zur Lösung.

Unsere Beratung unterstützt Sie beim Aufbau einer wertschätzenden Kommunikation zwischen allen Familienmitgliedern und hilft, Grenzen sinnvoll zu setzen. So entwickeln Sie als Familie einen eigenen Weg zu einem entspannten und freudvollen Miteinander.

Familientherapie

Wir begreifen Familie als ein (Kommunikations-) System. Veränderungen bei einem Mitglied der Familie, haben Auswirkungen auf das gesamte System. Mit verschiedenen Methoden schauen wir gemeinsam auf familiäre Dynamiken, Umstellungen im Familienleben und mögliche dysfunktionale Verhaltensmuster. Mit dem Fokus auf die Stärken Ihres Familiensystems (er)finden Sie in unserem Beratungsraum neue Lösungen und mögliche Veränderungen.

Team und Einrichtung

Im ZeBra ist jede:r von uns als selbstständige:r Therapeut:in tätig. Uns vereint die Grundausbildung Systemisch-lösungsfokussierte Kurzzeittherapie, Familientherapie und Beratung.

Wir bringen eigene Stärken und Schwerpunkte in die Beratung ein und arbeiten mit verschiedenen Ansätzen und Methoden. Dennoch verbinden uns gemeinsame Werte: Wir arbeiten ressourcenorientiert, lösungsfokussiert und immer mit Wertschätzung. So finden wir zusammen mit Ihnen Lösungen, die zu Ihnen passen.

Unser Beratungsraum ist offen für jegliche Herkunft, alle Geschlechter, sexuellen Orientierungen, Beziehungsformen und Familienkonstellationen. Die Gestaltung eines diskriminierungssensiblen Raumes, in dem sich alle Menschen verstanden und wahrgenommen fühlen, ist uns ein Anliegen.

Kosten

Im Zentralen Beratungsraum bieten wir ausschließlich Therapie und Beratung als Privatleistung an. Das Honorar wird demnach nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und muss privat bezahlt werden.

Einzelpersonen: 90,00 Euro (60 Minuten)

Mehrpersonensetting: 120,00 Euro (90 Minuten)

Sollte Ihnen die finanzielle Herausforderung zu hoch erscheinen, finden wir individuelle Lösungen. Durch die geringe Anzahl der Sitzungen und die relativ großen Abständen, führt diese Art der Therapie in der Regel nicht zu finanziellen Belastungen.

Als Selbstzahlende genießen Sie maximale Flexibilität und Diskretion. Sie umgehen lange Wartezeiten für eine Psychotherapie in einer Praxis mit Kassensitz bzw. können diese bei uns überbrücken. Zudem bleibt Ihre Behandlung vollständig privat, ohne dass Informationen an Krankenkassen weitergegeben werden. Dauer und Frequenz können nach Ihren Bedürfnissen angepasst werden.

Bis zu 24 Stunden vorher kann der Termin kostenlos abgesagt werden. Ansonsten wird Ihnen ein Ausfallhonorar in Höhe von 65 € in Rechnung gestellt.

? auf die Merkliste

Adresse:

Elsasser Straße 174

28211 Bremen

 [Google Maps](#)

Ansprechperson:

Jule Gundert, Oliver Kirchhoff, Anja Ring, Jana Schmoll

E-Mail-Adresse:

info@zebra-bremen.de

Internetadresse:

www.zebra-bremen.de/