

Zurück zur Essenz

Idyllisch gelegen am Seeufer, liegt die Praxis von Ulrike Kolb-Messmer. An diesem speziellen Ort widmet sich die Erzieherin und Therapeutin einer ganz besonderen Aufgabe: Sie unterstützt Menschen dabei, Blockaden und Probleme zu überwinden – und zurück zu sich selbst und einem glücklichen Leben zu finden.

«Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens, in der frühen Kindheit, Vorstellungen erlernt, die uns glauben lassen, wie das Leben funktioniert», erklärt die individualpsychologische Beraterin. «Solche Lebensstilsätze sind grundsätzlich sehr wertvoll. Doch negative können uns den Alltag ziemlich schwer machen.»

Egal ob privat, beruflich oder in Beziehungen: Jeder Mensch sieht und erlebt das Leben durch seine «Brille». Durch unser eigenes Denken und das daraus resultierende Fühlen und Handeln bringen wir uns selbst in angenehme oder auch unangenehme Situationen. Meist ist uns gar nicht bewusst, dass unser Aussen von uns selbst (mit-)erschaffen wird. Vielmehr fühlen wir uns als Opfer der Umstände.

Was steht hinter dem Problem?

Hier setzt die individualpsychologische Beratung an. Bei wertschätzender Zusammenarbeit findet die Mutter von zwei Kindern mit ihren Klienten heraus, was hinter einem



Ulrike Kolb-Messmer hilft Menschen dabei, wieder zu sich selbst zu finden und glücklich zu leben.

Problem steht und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt. «Das Schöne ist, dass sich viel Negatives fast von selbst auflöst, wenn wir mutig unseren Anteil anschauen», erklärt Ulrike Kolb-Messmer. «Egal ob bei Mobbing, Berufskrisen oder Trennungen.»

Potenziale erkennen und nutzen

Besonders grossen Wert legt die Deutschschweizerin darauf, dass ihre Klienten zu einem gesunden Selbstwertgefühl zurück-

finden. «Jeder Mensch ist mit dem Potenzial ausgestattet, Probleme konstruktiv zu bewältigen», so Ulrike Kolb-Messmer. «Wird dieses wiederentdeckt, ist meine Unterstützung erfreulicherweise meist sehr bald überflüssig.»

Mehr über ihre Arbeit ist auf kolb-messmer.ch zu erfahren. ●

*Individualpsychologische Beratung
Ulrike Kolb-Messmer*