

# Begleitung durch Lösungsprozesse „Innere Ressourcen aktivieren, Vertrauen, Mut und Kraft finden“

Interview mit der psychologischen Beraterin Dörthe Huth



Foto: Anne Brelmann

Dörthe Huth

In der letzten Ausgabe des **BUERANER** haben wir zum ersten Mal einen Fachbeitrag von Dörthe Huth veröffentlicht. Sie ist psychologische Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und praktiziert in der Von-Oven-Straße 7 in der Gelsenkirchener Innenstadt.

## **Frau Huth, könnten Sie sich unseren Lesern bitte kurz vorstellen?**

Seit bald 10 Jahren arbeite ich in eigener Praxis und begleite Menschen durch Lösungsprozesse, auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude, Klarheit und Wohlbefinden. Zu den Themen meiner Arbeit entsteht immer wieder mal ein Buch oder ein Hörbuch. Ich bin ausgebildete Gestalt- und Hypnotherapeutin, anerkannte Supervisorin und habe eine Zulassung als Heilpraktikerin (Psychotherapie).

## **Sie sind Autorin mehrerer Lebenshilfe-Bücher. Welche Ihrer Bücher sind zuletzt erschienen und womit befassen sie sich?**

„Lass los und werde glücklich“ ist das neueste Buch, das die Leser mit Hilfe eines 6 Schritte-Programms dazu führt, ihr individuelles Glück zu finden. Dazu gibt es eine Vielzahl von Übungsvorschlägen, Checklisten oder kleinen Ritualen, um sich auf glücklichere Zeiten einzustimmen und das Leben wieder in vollen Zügen genießen zu können.

Schon 2008 erschien mein Buch „Einfach Liebe – doppelt Glück“, das ähnlich wie mein Hörbuch „Sinnlichkeit. 3 Meditationen“ zur Verbesserung der Partnerschaft anleitet. Das Hörbuch beinhaltet auch eine wirksame Entspannungsübung zum Loslassen so-

wie drei wunderschöne Meditationen. Im letzten Jahr ist noch mein Hörbuch „Sonnenstrahlgeschichten“ erschienen, das Kindern auf fantasievolle Weise dazu dient, trotz Alltagshektik innerlich zur Ruhe zu kommen.

## **Woher kommt Ihrer Meinung nach die derzeitige starke Nachfrage nach Lebenshilfe?**

In verschiedenen Lebensphasen sind wir doch alle immer mal wieder auf der Suche nach Halt und Orientierung. Früher gab es diesen Halt mehr durch die Familie, die Gemeinde und die Nachbarschaft. Es gab klarere gesellschaftliche Regeln und Vorgaben. Heute ist alles viel freier, individueller, aber häufig auch weniger klar.

Besonders in Umbruchszeiten, in Überforderungssituationen oder etwa bei Krankheit gerät die übliche Ordnung aus dem Gleichgewicht. Man muss sich neu orientieren und wieder auf Kurs bringen. Lebenshilfe kann dabei eine gute Begleitung sein, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren und gestärkt die nächsten Schritte zu gehen.

## **Sie schreiben nicht nur Beratungsbücher, Sie beraten auch selber in Ihrer Gelsenkirchener Praxis. Was für Menschen kommen zu Ihnen?**

Einerseits gibt es Paare, die ihre Beziehung verbessern wollen, indem sie einfach wieder mehr Freude in den Alltag bringen möchten. Andere möchten den Weg aus der Krise finden, sich einander wieder annähern oder auch im Guten auseinander gehen.

Dann gibt es die Menschen, die sich beruflich neu orientieren oder sich in ihrem beruflichen Handeln begleiten lassen. Meist kommen sie aus sozialen oder sehr fordernden Berufen und versuchen sich so beispielsweise vor einem Burnout zu schützen. Generell kommen Menschen, die für sich etwas lösen wollen, sich durch eine neue Lebenssituation neu orientieren müssen oder die sich Sinnfragen stellen und sich daher eine Zeit lang eine professionelle Begleitung gönnen. Eigentlich geht es immer darum, sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen.

## **Ihr Angebot richtet sich an Selbstzahler, worin sehen Sie dabei den Vorteil?**

Manche Menschen wollen sich nur für einige Sitzungen festlegen und nicht

gleich eine ganze Kassentherapie in Anspruch nehmen. Anderen ist es wichtig, dass sie sehr diskret behandelt werden und absolut niemand eine Diagnose erfährt. Aber man muss auch gar nicht erst krank sein, um bei mir eine Sitzung zu buchen. Ob man sich nur einmalig oder alle drei Wochen trifft, richtet sich nach dem Bedarf der Klienten.

Übrigens haben Privatversicherte die Möglichkeit, sich einen Anteil der Behandlung erstatten zu lassen.

Termine sind relativ kurzfristig möglich und ein Wartezimmer gibt es nicht. Ich plane die Termine immer so, dass sich Sitzungen nicht überschneiden.

## **Ab Herbst 2010 bieten Sie eine Ausbildung zum „Ganzheitlich-spirituellen Berater“ an. Was dürfen wir uns darunter vorstellen?**

Seit Jahren bin ich sehr gerne als Dozentin in der Ausbildung Psychologischer Berater tätig, die sehr viel theoretisches Wissen beinhaltet. Gleichzeitig erlebe ich bei vielen Menschen einen hohen Bedarf an praktischer Anleitung und spiritueller Auseinandersetzung, deshalb möchte ich genau das mit dieser Ausbildung bieten.

Ein „Spiritueller Lebensberater“ oder „Ganzheitlicher Therapeut“ begleitet Menschen bei Erkenntnisprozessen, Sinnfragen und leitet zur Aktivierung ihres Selbstheilungspotentials an. Neben methodischem Wissen zur Gesprächsführung, lernen die Teilnehmer an 6 intensiven Wochenenden u.a., ihre Intuition zu schulen, Heilmeditationen anzuleiten, Affirmationen einzusetzen oder mit Krafttieren als Begleiter zu arbeiten.

Die Ausbildung ist offen für alle Interessierten, denn sie schult einerseits die Persönlichkeitskompetenz in einem hohen Maße und kann andererseits eine wunderbare Ergänzung zum eigenen Beruf sein.

Ein unverbindlicher Infotermin findet am Freitag, dem 11. Juni statt. Weitere Informationen gebe ich gerne auf Anfrage, man kann sich aber auch über meinen Newsletter informieren lassen oder auf meine Homepage schauen: [www.doerthe-huth.de](http://www.doerthe-huth.de)

Die nächste Kolumne im **BUERANER** erscheint im Juni und wird sich mit dem Thema „Ganzheitlichkeit – Körper, Geist und Seele“ beschäftigen.



„Lass los und werde glücklich“ ist das neueste Buch, das die Leser mit Hilfe eines 6 Schritte-Programms dazu führt, ihr individuelles Glück zu finden. Dazu gibt es eine Vielzahl von Übungsvorschlägen, Checklisten oder kleinen Ritualen, um sich auf glücklichere Zeiten einzustimmen und das Leben wieder in vollen Zügen genießen zu können.