



Sabrina Berens

M.Sc.-Psychologin

In Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (mit Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie), Ausbildung in Systemischer Beratung (2011-2013), Mitarbeiterin der Beratungsstelle seit Oktober 2020.

Meine Vita

Ich habe Psychologie in Darmstadt und Heidelberg studiert (Abschluss 2015) und befinde mich aktuell am Ende meiner Weiterbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie. Besonders spannend finde ich immer die individuelle Lebensgeschichte eines jeden Menschen und wie die gemachten Erfahrungen die heutige Gefühlswelt, Beziehungen und Lebensentscheidungen beeinflussen. Ich habe mich zwar schon früh für psychologische Themen interessiert, aber trotzdem auch meine Zeit gebraucht und verschiedene Erfahrungen gesammelt, um den therapeutischen Weg für mich beruflich zu entdecken. Während meines Studiums haben mich daher auch besonders Themen rund um innere Ambivalenzen und Entscheidungsprobleme interessiert. Wie kann man es schaffen, den richtigen Weg für sich zu finden und dann noch den Mut dazu haben, ihn zu gehen?

Hier ist die Phase des Studiums eine besonders spannende! Man sammelt viele Erfahrungen und probiert Verschiedenes aus, um herauszufinden, was einem wichtig ist und womit und mit wem man sein Leben gestalten möchte. Man vertieft sein Wissen in spezifischen (Interessens-)Gebieten, und das Verhältnis zur Familie und Umfeld verändert sich. Insgesamt wird Bisheriges, Vertrautes durch neue (Leistungs-)Anforderungen, Wohnformen und Kontakte auf die Probe gestellt. Es geht häufig um eine stückweise Verselbstständigung, jede Prüfung ist ein Stück Schwellensituation und eine neue Herausforderung.

Das alles kann einen natürlich auch mal ängstigen oder überfordern und man spürt, dass etwas nicht stimmt oder passt. Vielleicht ist man sich ganz unsicher, ob man auf dem richtigen Weg ist, bedauert, dass man so gar nicht voran kommt, oder hat das Gefühl schon längst falsch abgebogen zu sein. Vielleicht trägt man noch Altlasten mit sich herum, die den Weg erschweren, oder man wünscht sich noch zusätzliches Rüstzeug, um sich den zukünftigen Anstiegen gewachsen zu fühlen. Oder man fühlt sich nur sehr alleine auf weiter Flur und sucht Gefährten, die einem auf dem aufregenden oder ängstigenden Weg begleiten. Auch wenn der Veränderungsdruck oft groß ist, lohnt es sich hier meist genau zu schauen, woran es fehlt, was hemmt und Sorgen macht, aber auch was gut läuft, stärkt und Halt gibt.

Ich freue mich, wenn Sie den Mut fassen, einen ersten Beratungstermin zu vereinbaren, und wir gemeinsam schauen, wohin die Reise geht!