

ÜBER MINDROAD.DE – DAS MANUAL

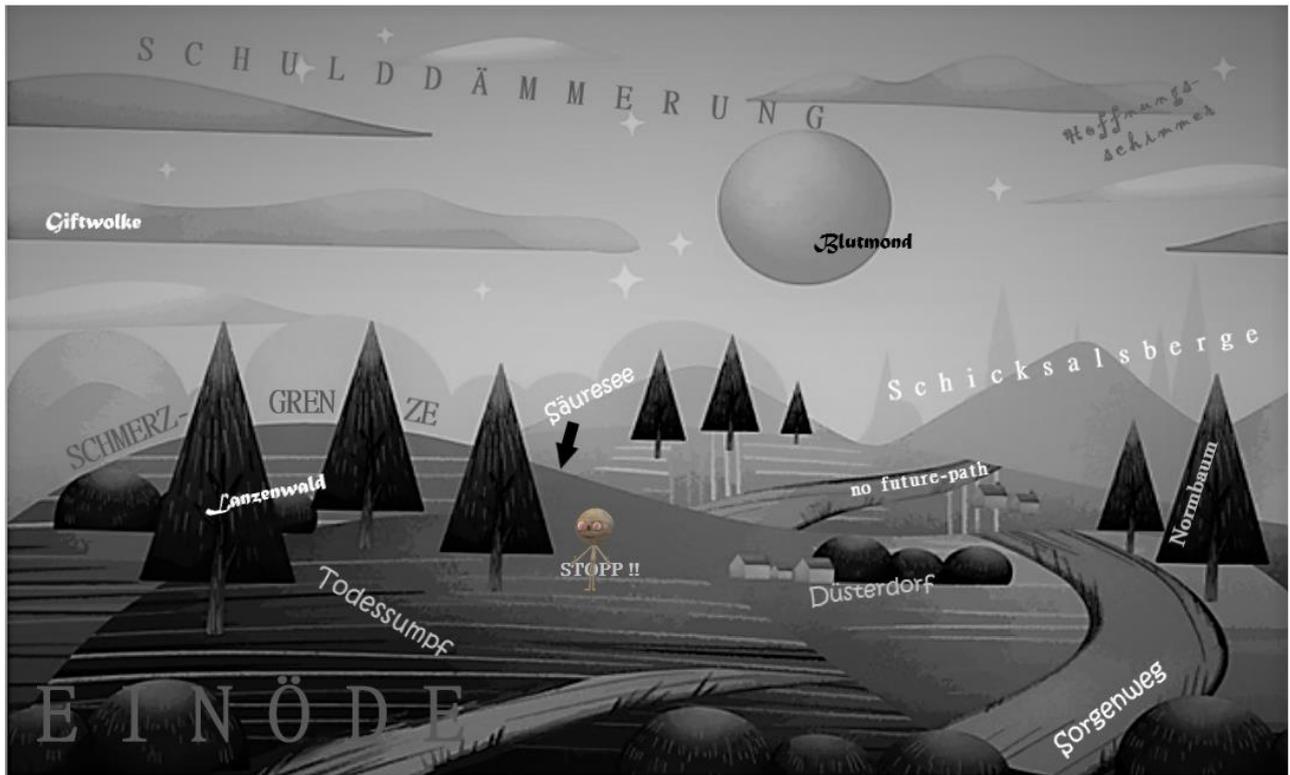
Mindroad.de ist ein Navi

Deine innere Landkarte

Da du auf meinen Blog gelangt bist, nehme ich an, dass du entweder im Bereich der Psychotherapie tätig oder eine Bezugsperson eines Menschen bist, der seelisch leidet.

Vielleicht bist du selbst betroffen: Deine innere Landkarte weist Orte auf, die mit Problemen, Ängsten, schmerzlichen Erfahrungen, Barrieren und Sackgassen belastet sind. Sie ist vielleicht düster und eintönig. Es kann sein, dass einfach zu viel Schlimmes passiert ist und die Sonne über deiner Umwelt deshalb nicht mehr aufgeht.

Vielleicht fehlen attraktive Ziele oder sie sind durch Hindernisse versperrt. Zu deinen Ressourcen findest du keinen Zugang. Möglicherweise wirkt alles bedrohlich auf dich, so dass du nicht vorangehen magst. Du hast keinen Weg vor Augen, der dir – wenn du nur erst alle Beschwerden hinter dir gelassen haben wirst – eine fröhliche Landschaft verspricht.



Du brauchst also Hilfe?

Und jetzt sage ich dir, dass ich dir nicht helfen kann!

Ich kann dir nicht sagen, welchen Weg du nehmen musst. Aber – ich bin sicher, dass es einen Weg für dich gibt: deinen Weg.

Dein Weg entsteht neu

Das ist ein Weg, den noch nie jemand vor dir gegangen ist. Es kann niemand diesen Weg für dich beschreiten. Niemand kann dir sagen, was dir begegnen wird, welche Erfahrungen du unterwegs machen wirst.

Fertige Wege

Das gilt auch dann, wenn du auf bestehenden Wegen schreitest, die andere Leute schon gegangen sind oder die von Wissenschaftlerinnen oder Therapeuten empfohlen werden. Denn niemand kann voraussagen, wie aktuelle Wegbeschaffenheit, Umgebung und Wetter sind, was *dir* auf diesem vielfach begangenen Pfad begegnen wird.

Wenn Andere dir versprechen, sie hätten vielmals erprobte und wissenschaftlich abgesicherte Wege – Diagnose-, Behandlungsmethoden oder Therapieverfahren – dann frage dich doch, ob deine Geschichte, deine Ängste, deine Niedergeschlagenheit, deine Symptome und Beschwerden, aber auch deine Stärken und Besonderheiten, genau dieselben sind wie die von Tausenden anderen Menschen.

Dein Aufbruch

Wenn du jetzt wirklich deinen Weg suchen willst, aufbrechen willst, dann hast du vermutlich auch Angst vor all dem Neuen, draußen in der Welt und auch tief in dir.

Ich weiß, dass du deinen Weg finden kannst. Vielleicht musst du ganz neue Wege anlegen, die es noch gar nicht gibt. Ich habe in den Jahrzehnten meiner psychotherapeutischen Arbeit viele Menschen dabei begleitet. Und dabei habe ich mich niemals als den *Wissenden* und *Behandelnden* gesehen, sondern stets als *Wegbegleiter*, als *Mitsuchenden*. Sehr oft, wenn nicht immer, zeigte sich der richtige Weg nicht vorab, sondern im Gehen.

Dein Navi

Ich will für dich so etwas wie ein Navigationsgerät sein, ein Reiseführer, Wegweiser, eine Straßen- und Landkarte. Aber welches Ziel du eingeben, welchen Pfad du einschlagen, wo du Rast machen, wann du wieder aufbrechen möchtest: All dies entscheidest du selbst.

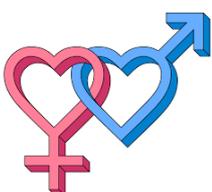
Einiges über unsere Kommunikation

Du oder Sie?

Ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Gast auf meinem Blog, gerne direkt ansprechen. Ich habe beschlossen, einfach *du* zu dir zu sagen. Ich kann dich jetzt nicht fragen, ob es dir recht ist. Aber du kannst mich natürlich auch duzen. Sollten wir uns persönlich kennen oder kennen lernen, können wir gemeinsam besprechen, wie wir es halten wollen mit dem *Du* oder dem *Sie*.

Weiblein oder Männlein?

Und dann ist da noch das Gendern: „Die/der Psychotherapeut/ Psychotherapeutin befragt die/den Patient/ Patientin, ob sie/er sich mit ihren/seinen Kollegen/ Kolleginnen duzt oder siezt“. Solche Sätze magst du sicherlich nicht gerne lesen, und mich quält es, so etwas zu Papier oder auf den Monitor zu bringen. Ich finde, man/frau kann es auch übertreiben! Deshalb halte ich es lieber so, dass ich immer abwechselnd und wahllos durcheinander mal die männliche und mal die weibliche Form wähle. Ich hoffe,



dass es dich nicht durcheinander bringt. Fühle dich einfach durch beide Geschlechter angesprochen.

Du kannst mich verbessern

Ich freue mich über deine Rückmeldungen. Wenn du Beanstandungen hast, etwas verletzend, unverständlich oder falsch findest, lasse es mich gerne wissen. Ich werde deine Anmerkungen für Aktualisierungen gerne berücksichtigen.

Am liebsten ist es mir, wenn du die Kommentarspalte hier auf mindroad.de benutzt. Du kannst auch gerne ein Pseudonym eingeben. Allerdings muss deine Mail-Adresse stimmen, sonst funktioniert das nicht.

Wenn deine Frage oder Mitteilung etwas sehr Persönliches betrifft, kannst du mir eine Mail schicken: praxis@mehrgardt.de. Bitte habe Verständnis, dass ich mich zwar bemühen will, aber aus Zeitgründen nicht alle Anfragen sofort und sehr ausführlich beantworten kann. Evtl kann ich aus deiner Äußerung – und denen Anderer – ja auch Anregungen für ein neues Thema gewinnen.

Positives Feedback erfreut mich natürlich ganz besonders. Denn das ist der wichtigste Motor, meinen Blog weiter zu betreiben.

Also bitte nicht vergessen, meine Beiträge auf Youtube, mindroad.de, Facebook zu

liken, abonnieren, teilen

Viel Erfolg und herzliche Grüße!