

Psychologisches Beratungsangebot Kantonsschule Rychenberg

Beratungen, Kriseninterventionen und Kurztherapien

Wir bieten als Psychologin und Psychologe der Kantonsschule Rychenberg dir als Schülerin und Schüler **Beratungsgespräche** an, die deine mentale und psychische Gesundheit fördern.

Vertraulich, unkompliziert und kostenlos findest du ein offenes Ohr und Zeit für alle deine Anliegen. Wir stehen unter beruflicher Schweigepflicht und ohne dein Wissen werden keine Informationen an andere Personen weitergegeben.

Du kannst dich **via E-Mail oder Telefon (auch SMS)** zu einer Beratungsstunde anmelden bei:



Nicole Wägli

eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychologin KRW
nicole.waegli@krw.ch, 077 509 03 54



Norbert Hänsli

eidg. anerkannter Psychotherapeut
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Psychologe KRW
norbert.haensli@krw.ch, 076 345 09 12

zu nachfolgenden Themen bieten wir Beratung / Unterstützung an:

Leistungsfähigkeit

- Umgang mit Leistungsdruck
- Stressmanagement
- Motivationsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten

Persönlichkeits- entwicklung

- Identitätsfindung (Gruppenzugehörigkeit, Umgang mit Gruppendruck, Mobbing, kulturelle Herausforderungen)
- Geschlechtsidentität (Geschlechterrolle, Geschlechterzugehörigkeit, Sexualität)
- Körpergefühl (Essverhalten, Bodyshaming, exzessiver Sport, Substanzkonsum)
- Umgang mit Schüchternheit, Unsicherheiten, Selbstzweifel, unsicheren Zukunftsperspektiven
- Digitale Identität (Umgang mit sozialen Medien, Balance virtuelles und echtes Leben, digital Detox, Gamen)

Emotionsregulation

- Umgang mit Gefühlsschwankungen
- Wutmanagement
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Trauer, Gefühle von Leere oder Sinnlosigkeit

Herausfordernde Lebenssituationen

- Trennung der Eltern, physisch u/o psychisch kranke Angehörige
- Verlust einer nahestehenden Person
- Traumatische Ereignisse (Gewalt-/Missbrauchserfahrungen, Unfall, Naturereignis, usw.)