

## PSYCHOLOGIE

# Therapie in sieben Schritten

Eine Kurzzeit-Therapie ist ab sofort in Deutschland verfügbar. „My7steps“ heißt die Online-Beratung, bei der sich Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, in Form von Online-Gesprächen von ausgebildeten Psychologinnen und Psychologen begleiten lassen können. Ihr digitales Angebot starten die beiden Gründer, Inge Missmahl und Ralph Grobecker, mit einem innovativen Konzept – dem sogenannten Value Based Counseling. Die Wirksamkeit ist durch zwei klinische Studien an der Charité Berlin und an der Universität Konstanz belegt.

Value Based Counseling hilft bei Depressionen, Burnout, Angst, Niedergeschlagenheit, Stress und Überforderung. Die Beratung ist eine psychodynamische Kurzzeit-Therapie, die tiefenpsychologisch fundiert ist und im Gespräch in sieben Schritten einer strukturierten Vorgehensweise folgt. „Es geht darum, die eigene Energie zu fördern und zu stärken,“ erklärt Inge Missmahl den Therapie-Ansatz. „Wir setzen auf einen Dialog auf Augenhöhe, damit



Ralph Grobecker

unsere Klienten rasch ihre Selbstwirksamkeit wiederherstellen können und sich als sinnvoll handelnd erleben.“

Gemeinsam mit Ralph Grobecker ist Inge Missmahl nun in Deutschland angetreten, um mit ihrer Erfahrung, die sie im Laufe der Jahre gesammelt hat, Menschen in schwierigen Lebenssituationen schnelle Unterstützung durch ein professionelles Beratungsgespräch zur Verfügung zu stellen.

Über [www.my7steps.org](http://www.my7steps.org) kann die Kurzzeit-Therapie gebucht werden und ohne Wartezeit sofort beginnen. Auch die Terminbuchung kann individuell, ganz nach den Wünschen der Ratsuchenden erfolgen. Über



Inge Missmahl

FOTOS: PR

einen Online-Kalender können die Ratsuchenden freie Termine buchen. Die Online-Beratung wird in folgenden Muttersprachen angeboten: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Griechisch, Arabisch, Türkisch, Hindi, Russisch und Dari/Farsi. Alle Berater haben ein abgeschlossenes Psychologie-Studium und sind in Value Based Counseling ausgebildet.

Die persönlichen Sitzungen werden über eine dafür entwickelte Online-Plattform durchgeführt. Die Beratung erfolgt also über einen Video-Online-Chat und umfasst drei bis fünf Beratungsgespräche und dauert zwischen drei und sechs Wochen. PR