

Dein Lichtblick

Raum für Entwicklung



Unser Angebots- und
Vortragsportfolio im Überblick

Willkommen bei „Dein Lichtblick“

Als psychologische Beratungsstelle liegt uns eines besonders am Herzen: Räume für Entwicklung, Begegnung und Stärkung zu schaffen – individuell und gemeinschaftlich.

In diesem Portfolio finden Sie eine Auswahl unserer Workshop- und Vortragsangebote, mit denen wir Menschen in verschiedenen Lebensphasen begleiten und unterstützen. Ob in Bildungseinrichtungen, Pflegeeinrichtungen, Organisationen oder offenen Gruppen: Unsere Formate bieten fundierte Impulse zu Themen wie Achtsamkeit, psychische Gesundheit, Resilienz, Kommunikation und persönliches Wachstum.

Unsere Arbeit basiert auf fachlicher Expertise, viel Erfahrung im zwischenmenschlichen Kontakt und dem Wunsch, Menschen in ihrem Alltag nachhaltig zu stärken.

Lernen Sie uns und unsere Angebote auf den folgenden Seiten kennen – wir freuen uns auf die Möglichkeit, Sie und Ihre Zielgruppe mit einem passenden Format zu begleiten.

Ihr Team von Dein Lichtblick

INHALTE

Über uns	01
.....
Unsere Angebote im Überblick	02
.....
Unsere Themenschwerpunkte	03
.....
Workshops & Vorträge im Detail	04
.....
Für wen unsere Angebote geeignet sind	05
.....
Unser Berater stellt sich vor	06
.....
Buchung und Kontakt	07
.....

Über uns

Warum Dein Lichtblick?

Dein Lichtblick ist mehr als eine psychologische Beratungsstelle – wir sind ein sicherer Raum für Menschen, die den Wunsch haben, sich selbst besser zu verstehen, innere Konflikte zu klären und neue Wege zu entdecken. Unser Name steht bewusst für Hoffnung, Klarheit und einen neuen Blick auf das eigene Leben.

Wir verbinden fundierte psychologische Beratung mit einer tiefen Wertschätzung für jede Lebensgeschichte. Dabei arbeiten wir auf der Grundlage der tiefenpsychologischen Beratung, ergänzt durch pädagogisch-kreative Methoden und einen achtsamen, empathischen Umgang mit den individuellen Themen unserer Klient*innen.

Was uns besonders macht:

- Wir nehmen uns Zeit – und hören wirklich zu.
- Wir bieten Beratung auf Augenhöhe – professionell, aber menschlich.
- Wir schaffen Verbindungen – zwischen Innen und Außen, zwischen Menschen und ihren Ressourcen.



Unser Ziel ist es, Menschen nicht nur kurzfristig zu entlasten, sondern langfristig zu stärken – im Denken, Fühlen und Handeln.

Dein Lichtblick ist da, wenn es schwer wird. Und bleibt, wenn es heller wird.

Unsere Angebote im Überblick

Unser Angebot richtet sich an Einzelpersonen aller Altersgruppen – je nach Anliegen flexibel und individuell angepasst. Neben psychologischer Einzelberatung bieten wir Seminare, Workshops und Vorträge zu relevanten Themen der seelischen Gesundheit an. Wir kombinieren den tiefenpsychologisch fundierten Ansatz mit pädagogisch-kreativen Methoden und einem aufklärenden gesellschaftlichen Auftrag.

Unsere Leistungen:

- Psychologische Einzelberatung (vor Ort, Online)
- Eigene selbstgestaltete Workshops & Seminare zu psychologischen Themen
- Pädagogisch-psychologische Impulsformate; Fortbildungen für externe Gruppen & Teams

Einzel- und
Gruppen
beratung

Eigene
Workshops &
Seminare

Fort-
bildungen
für externe
Stellen

Unsere Themenschwerpunkte

Unsere psychologischen Schwerpunkte orientieren sich an aktuellen gesellschaftlichen Bedarfen sowie häufigen Anliegen unserer Klient*innen:

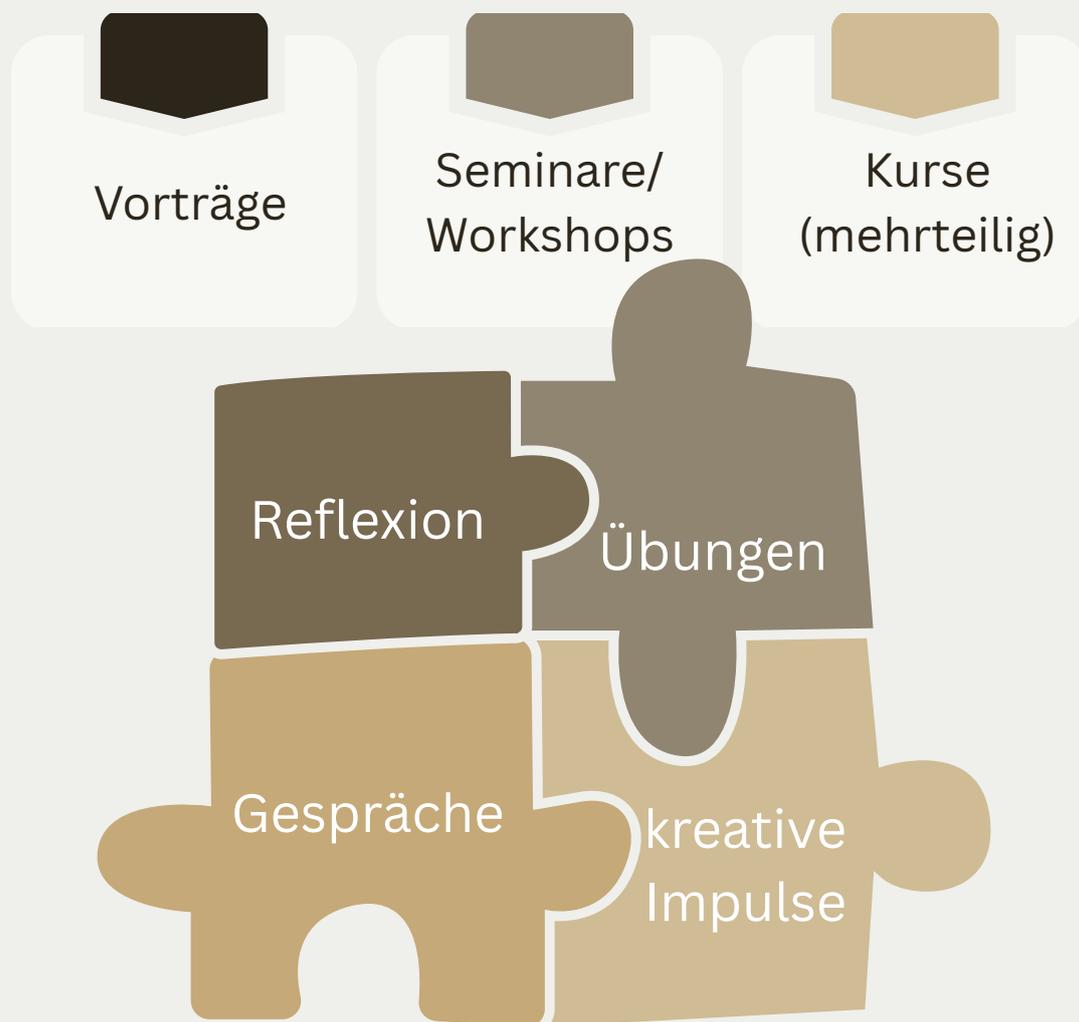
- **Achtsamkeit, Stressbewältigung & Selbstfürsorge:** Strategien zur inneren Ruhe und Selbstannahme
- **Selbstwert & Selbstvertrauen:** Aufbau positiver Glaubenssätze
- **Lebensübergänge & Neuorientierung:** Begleitung & Stärkung von Übergängen
- **Trauer, emotionale Belastungen, Ängste:** einfühlsame Begleitung & Stabilisierung
- **Kommunikation & Beziehungen:** Konfliktklärung, Beziehungsmuster verstehen



Workshops & Vorträge im Detail

Unsere Workshops und Vorträge sind fundiert konzipiert, methodisch vielseitig und praxisnah. Sie richten sich an Gruppen, Bildungsträger, Organisationen und Einrichtungen mit unterschiedlichen Anlässen und Gegebenheiten – z. B. Schulen, Kitas, pädagogische Einrichtungen, Elternabende, Teamtage, etc.

Unsere Formate & Methoden



Für wen unsere Angebote geeignet sind

Unsere Angebote richten sich an:

- Einzelpersonen, die präventiv oder in belastenden Situationen Unterstützung suchen
- Soziale Zentren, Stadtteil- und Familienzentren, Sozial- und Beratungsstellen, Jugendämter & deren Mitarbeiter*innen
- Bildungseinrichtungen & deren Mitarbeiter*innen (z.B.: Kitas, Schulen, Jugendzentren, etc.)
- Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen & deren Mitarbeiter*innen (z.B.: Pflege- u. Klinikpersonal, etc.)
- Alle Teams und Organisationen, mit Interesse an innerer Stärke und Gesundheitsförderung

Wir arbeiten niedrigschwellig, wertschätzend und bedarfsgerecht – auch für Menschen mit Barrieren (z. B. Mobilität, Ängste)

Unser Berater stellt sich vor

Unser Team vereint psychologisches Wissen, pädagogische Erfahrung und ein echtes Interesse am Menschen.

Sebastian Licht

- Psychologischer Berater & Personal Coach
- Heilpraktiker für Psychotherapie (in Vorbereitung)
- Staatl. anerkannter Erzieher mit langjähriger Erfahrung
- Gründer von Dein Lichtblick

Unterstützt wird er von einem kleinen Koordinationsteam, das perspektivisch erweitert werden soll.

Fort- und Weiterbildungen, Supervision und fachliche Reflexion sind fester Bestandteil unserer Qualitätsarbeit.





Buchung und Kontakt

Sie möchten uns für einen Vortrag oder Workshop buchen – oder haben Fragen zu einem passenden Angebot?

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

 Beratungsstelle Dein Lichtblick

 info@beratungsstelledeinlichtblick.de

 www.beratungsstelledeinlichtblick.de

 06 11 88 02 14 50

 @beratungsstelledeinlichtblick

 Vor-Ort-Beratung aktuell: Rhein-Main Gebiet

 Online-Beratung deutschlandweit möglich