



InHalten AG - Psychosoziale Beratung für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen

Wenn das Leben kompliziert wird und herkömmliche Gespräche nicht mehr ausreichen, bietet die InHalten AG professionelle psychosoziale Beratung in Zürich und Stallikon.

Immer mehr Menschen stehen vor Situationen, in denen gewohnte Kontakte und Gespräche nicht mehr ausreichen. Die InHalten AG hat sich darauf spezialisiert, in solchen Momenten professionelle Begleitung anzubieten. Das Unternehmen setzt auf ressourcenorientierte Beratung und hilft dabei, individuelle Lösungen zu entwickeln. Der ganzheitliche Ansatz richtet sich an Personen, die mehr als nur einen Ratschlag benötigen, aber keine therapeutische Behandlung suchen. Mit Standorten in Stallikon und Zürich sowie Online-Beratung erreicht die InHalten AG Menschen in der ganzen Region.

InHalten AG: Was die psychosoziale Beratung leistet

Psychosoziale Beratung unterscheidet sich sowohl von klassischen Therapieformen als auch von oberflächlicher Lebensberatung. Das Unternehmen arbeitet nach dem Verständnis, dass psychische und soziale Faktoren eng miteinander verknüpft sind. Probleme entstehen selten isoliert - sie entwickeln sich im Zusammenspiel verschiedener Lebensbereiche.

Diese Erkenntnis prägt die Arbeitsweise von der InHalten AG. Anstatt isolierte Symptome zu betrachten, werden Herausforderungen in ihrem gesamten Kontext erfasst. Dadurch entstehen Lösungsansätze, die nachhaltiger wirken und verschiedene Lebensbereiche positiv beeinflussen können.

Der Name InHalten ist dabei Programm: Er steht sowohl für das bewusste Innehalten in turbulenten Zeiten als auch für den Inhalt, den es braucht, um voranzukommen. Diese doppelte Bedeutung spiegelt den Kern der Unternehmensphilosophie wider - Menschen dabei zu unterstützen, aus der Hektik des Alltags herauszutreten und gemeinsam tragfähige Lösungen zu erarbeiten.

Individuelle Herausforderungen verstehen

Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte, seine Ressourcen und seine spezifischen Herausforderungen mit. Das Beratungsunternehmen InHalten berücksichtigt diese Individualität und entwickelt für jeden Ratsuchenden passende Herangehensweisen. Dabei stehen nicht vorgefertigte Lösungen im Mittelpunkt, sondern die Stärkung der persönlichen Handlungsfähigkeit.

Menschen wenden sich in verschiedensten Lebenslagen an die Beratung: Berufstätige, die vor wichtigen Entscheidungen stehen, Personen in Umbruchsituationen oder Menschen, die einfach das Gefühl haben, dass ihnen momentan alles über den Kopf wächst. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in der flexiblen Herangehensweise wider.

Die Beratung ohne Therapie richtet sich an Menschen, die spüren, dass sie mehr benötigen als gut gemeinte Ratschläge von Freunden oder Familie, aber noch keine therapeutische Intervention brauchen. Diese Lücke wird durch professionelle Beratung geschlossen, die dennoch tiefgreifend und nachhaltig wirkt.

Bewährte Methoden und innovative Ansätze

Das Unternehmen kombiniert bewährte Gesprächstechniken mit unkonventionellen Methoden. Neben klassischer Gesprächsberatung bietet es die Möglichkeit, Gespräche mit manuellen Tätigkeiten zu verbinden. Diese Kombination aus Gespräch und kreativer Tätigkeit spricht verschiedene Ebenen an und kann besonders bei Menschen hilfreich sein, die über reine Wortarbeit schwer Zugang zu ihren Themen finden.

Entsprechende Räumlichkeiten stehen für diese besonderen Beratungsformen zur Verfügung. Die Idee dahinter ist einfach und wirkungsvoll: Während die Hände beschäftigt sind, können sich oft neue Denkwege öffnen.

Diese Methode der Beratung für Kopf, Herz und Hand eignet sich besonders gut für:

- Menschen, die in Gesprächen schnell verkopfen
- Personen, die über praktische Tätigkeiten leichter Zugang zu ihren Gefühlen finden
- Ratsuchende, die längere Beratungsprozesse benötigen
- Situationen, in denen herkömmliche Gesprächsführung an Grenzen stösst

Zielgruppen und Anwendungsbereiche

Die Beratungsangebote richten sich an Erwachsene in verschiedenen Lebensphasen. Besonders häufig wenden sich Menschen an das Unternehmen, die vor bedeutsamen Veränderungen stehen oder sich in Übergangsphasen befinden. Dazu gehören berufliche Neuorientierungen ebenso wie private Umbrüche.

Führungskräfte nutzen die Unterstützung bei beruflichen Übergängen, wenn sie vor komplexen Entscheidungen stehen oder ihre Rolle reflektieren möchten. Menschen vor der Pensionierung suchen Hilfe bei der Gestaltung ihres neuen Lebensabschnitts. Auch Personen, die mit Prüfungsangst kämpfen oder ihre persönlichen Ressourcen stärken möchten, finden hier professionelle Begleitung.

Häufige Beratungsanlässe sind:

- Berufliche Neuorientierung und Karriereentscheidungen
- Private Umbrüche und Beziehungsthemen
- Überforderung und Stressbewältigung im Alltag
- Lebenskrisen und Sinnfragen

Die Stressbewältigung ist ein weiterer wichtiger Bereich. Viele Menschen fühlen sich von den Anforderungen des modernen Lebens überfordert. Hier

setzt die Beratung an und hilft dabei, Wege aus der Überforderung zu finden und nachhaltige Strategien zu entwickeln.

Praktische Umsetzung der Beratung

Das Beratungsangebot steht in verschiedenen Settings zur Verfügung. Einzelgespräche finden wahlweise in Stallikon oder in Zürich statt. Für Menschen, die eine räumliche Distanz bevorzugen oder aus praktischen Gründen nicht vor Ort sein können, besteht die Möglichkeit der Online-Beratung über Zoom - wenngleich persönliche Treffen zumindest bei jedem dritten Mal wünschenswert und zielführend sind.

Der Beratungsprozess beginnt in der Regel mit einem unverbindlichen Erstgespräch, in dem die Situation geklärt und die Zielsetzung definiert wird. Anschliessend wird gemeinsam entschieden, ob einzelne Termine ausreichen oder ein längerfristiger Beratungsprozess sinnvoll ist. Diese flexible Herangehensweise ermöglicht es, den Aufwand an die tatsächlichen Bedürfnisse anzupassen.

Die Dauer der einzelnen Sitzungen liegt typischerweise zwischen einer und eineinhalb Stunden. Manche Anliegen lassen sich bereits in einem Termin klären, andere benötigen mehrere Sitzungen. Die InHalten AG passt den Rhythmus der Termine an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Ratsuchenden an.

Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag

Ein zentraler Grundsatz ist das Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Menschen sollen nicht abhängig von professioneller Unterstützung werden, sondern ihre eigenen Ressourcen entdecken und stärken. Dieser Ansatz respektiert die Autonomie der Ratsuchenden und fördert nachhaltiges Wachstum.

Die Beratungsarbeit basiert auf einem humanistischen Menschenbild. Jeder Mensch trägt die Fähigkeit zur Veränderung und Weiterentwicklung in sich. Die Aufgabe der Beratung besteht darin, diese vorhandenen Potenziale zu aktivieren und nutzbar zu machen.

Besonders wichtig ist dabei die Neutralität des Beratungsangebots. Als Aussenstehender kann der Berater Situationen objektiv betrachten und neue Perspektiven eröffnen. Diese neutrale Beratung in schwierigen Lebensphasen ermöglicht es oft erst, festgefahrene Muster zu erkennen und zu durchbrechen.

Abgrenzung und Vernetzung

Das Unternehmen arbeitet bewusst im Bereich zwischen Alltagsberatung und Psychotherapie. Es bietet keine therapeutischen Leistungen an, verfügt aber über ein Netzwerk von Fachkräften, an die bei Bedarf vermittelt werden kann. Diese klare Positionierung schafft Transparenz und ermöglicht es, die eigenen Kompetenzen optimal einzusetzen.

Die Beratung zur persönlichen Weiterentwicklung unterscheidet sich deutlich von therapeutischen Ansätzen. Während Therapie sich oft mit der Aufarbeitung von Vergangenem beschäftigt, konzentriert sich die psychosoziale Beratung auf gegenwärtige Herausforderungen und zukünftige Entwicklungen.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Begleitung in Lebensübergängen. Diese natürlichen Wendepunkte im Leben bringen oft Unsicherheit mit sich. Professionelle Begleitung kann dabei helfen, diese Phasen konstruktiv zu gestalten und als Chance für persönliches Wachstum zu nutzen.

Mit seinem Standort in Stallikon (ab März 2026 in Bonstetten) und zusätzlichen Terminen in Zürich ist das Beratungsangebot gut erreichbar für Menschen aus der ganzen Region. Die Kombination aus persönlicher Atmosphäre und professioneller Kompetenz macht die InHalten AG zu einer wertvollen Anlaufstelle für alle, die in herausfordernden Zeiten qualifizierte Begleitung suchen.

Pressekontakt

InHalten AG

Herr Anton Lengen
Dorfstrasse 22
8906 Bonstetten

<https://inhalten.ch>
pr@inhalten.ch

Firmenkontakt

InHalten AG

Herr Anton Lengen
Dorfstrasse 22
8906 Bonstetten

<https://inhalten.ch>
pr@inhalten.ch

InHalten bietet professionelle psychosoziale Beratung für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Das Unternehmen begleitet bei persönlichen Krisen und Lebensübergängen mit einem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz. Dabei verbindet InHalten klassische Gesprächsberatung mit innovativen Methoden - für nachhaltige, individuelle Lösungen.

Anlage: Bild

