



Marcel Mertens

Psychologe, M. Sc.

Psychologische Beratung

& Coaching

Online



Kontakt

Marcel Mertens

www.true-inner-work.com

marcel@true-inner-work.com

Informationsblatt & Portfolio



Marcel Mertens

Psychologe, M. Sc.

Psychologische Beratung

& Coaching
Online



Überblick

True Inner Work – Psychologische Beratung Mertens ist ein online Beratungsangebot für psychologische Fragen, persönliche Weiterentwicklung, Coaching, Unterstützung in Krisen, Konflikten, und Entscheidungsprozessen. Ich biete professionelle und psychologisch fundierte Beratung für Einzelpersonen, Paare, und Familien an.

Meine Vision

Menschen leben, und das ist wundervoll! Das Leben ist jedoch eine äußerst komplexe Angelegenheit, und nicht zu selten finden wir uns in einer Sackgasse wieder, stehen vor Schicksalsschlägen, oder Entscheidungsprozessen. Mit psychologisch fundierten Methoden lassen sich zusammen Lösungen für diese "Probleme" finden.

Mein Ziel ist Deine Selbstbestimmtheit & Selbsterfüllung

Kontakt

Marcel Mertens

www.true-inner-work.com

marcel@true-inner-work.com

Was ich anbiete

Online psychologische Beratung und Coaching. Eine Beratung ist keine heilkundliche Psychotherapie und kann diese nicht ersetzen.



Methoden und Ansätze



Mein Ansatz

Jeder Psychologe und Berater arbeitet etwas anders, schließlich sind wir alle Menschen mit verschiedenen Hintergründen, Expertisen, Visionen und Ausbildungen.

Einige Beratungsmethoden haben sich jedoch bewährt, und werden seit Jahrzehnten von verschiedensten Beratern in ihrer Arbeit verwendet.

Die **systemische Beratung** und **positive Psychologie** sind dabei bewährte und evidenz-basierte Methoden, welche auch meinen Ansatz prägen. Sie gehen Hand in Hand um zur Ressourcenaktivierung beizusteuern, bei Konflikten, Krisen, Entscheidungs- und Veränderungsprozessen zu unterstützen, und dabei Klienten zu helfen, eine für sie stimmige Lösung für ihre Probleme und Anliegen zu finden.

Als studierter Psychologe mit Schwerpunkt positive Psychologie und Psychotherapeut in Ausbildung in der Fachkunde Systemische Therapie bin ich geschult und werde fortlaufend weitergebildet in genau diesen Ansätzen.

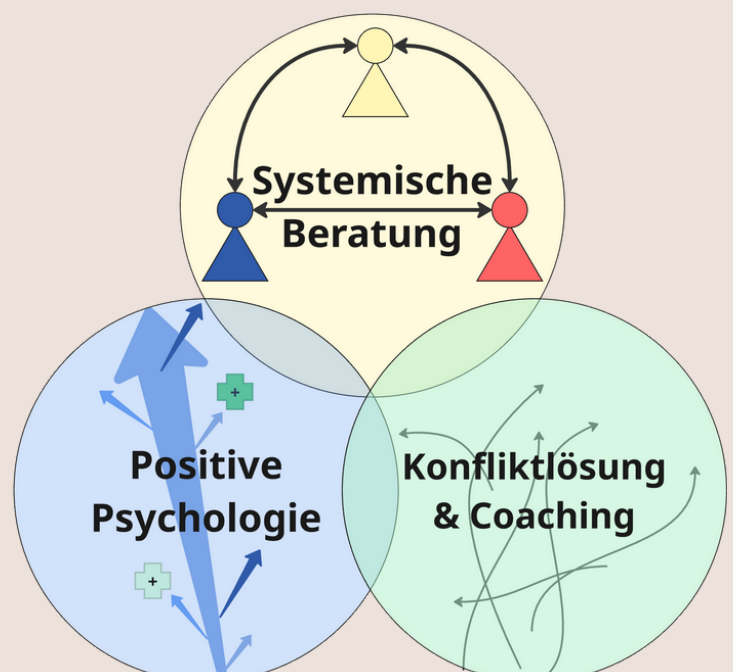
Meinem Ansatz liegt ein tief-humanistisches Welt- und Menschenbild zugrunde, welches sich in einer stets wohlwollenden, mitfühlenden und unparteiischen Haltung abzeichnet.

Dies bedeutet, dass Klienten und ihr Erleben im Vordergrund stehen.

Du bist Experte deines Lebens, deiner inneren und äußeren Welt.

Wir arbeiten zusammen, und in deinem Tempo, an deinen Anliegen, Aufträgen, und Problemen.

Weitere Informationen zu jedem Ansatz findest du auf den folgenden Seiten.



Systemische Beratung



Was ist Systemische Beratung

Die systemische Beratung ist ein biopsychosozialer Ansatz, der den Menschen nicht isoliert, sondern im Kontext seiner Beziehungen betrachtet. Sei es in der Familie, der Partnerschaft oder anderen sozialen Systemen, sie geht davon aus, dass Probleme nicht allein im Individuum liegen, sondern in den Wechselwirkungen zwischen Menschen und ihrer Umwelt entstehen.

Der "Mensch im System" steht dabei im Mittelpunkt. Sein Verhalten, seine Gedanken und Gefühle werden im Zusammenhang und konstanter Wechselwirkung mit seinem sozialen Umfeld verstanden.

Ein zentrales Ziel der systemischen Beratung ist die Ressourcenaktivierung. Die Aktivierung von Ressourcen bedeutet, vorhandene Fähigkeiten, Stärken und Möglichkeiten von Menschen bewusst und nutzbar zu machen. Statt sich ausschließlich auf Probleme zu fokussieren, verfolgt die systemische Beratung zusätzlich einen lösungsorientierten Ansatz. Gemeinsam mit den Klienten wird erarbeitet, wie positive Veränderungen möglich sind und bisher schon möglich waren.

Besonderen Einsatz findet die systemische Beratung in der Arbeit mit Paaren und Familien. Durch die Betrachtung der Interaktionen können neue Perspektiven entstehen und Wege zu einem glücklicheren Miteinander gefunden werden.

Doch auch beim Erreichen von individuellen Zielen und gewünschtem Erleben unabhängig von sozialen Systemen ist systemische Beratung ein wundervolles Werkzeug. Sie unterstützt Menschen dabei, Klarheit über eigene Wünsche, Werte und innere Blockaden zu gewinnen. Durch gezielte Fragen, Perspektivwechsel und das Sichtbar machen von unbewussten Mustern können neue Handlungsoptionen und Möglichkeiten entstehen. Dabei bleibt der Blick stets auf die vorhandenen Ressourcen und Stärken gerichtet, auch bei persönlichen Themen wie beruflicher Neuorientierung, Selbstwertstärkung, Entscheidungsfindung oder dem Umgang mit belastenden Lebenssituationen. Die systemische Beratung hilft, stimmige Lösungen zu entwickeln.

Positive Psychologie



Was ist Positive Psychologie

Was kommt dir in den Sinn, wenn du den Begriff *Positive Psychologie* liest?

„Lächle einfach!“

„Halte den Kopf hoch!“

„Schau nicht zurück, sondern nach vorne!“

„Mach dir keine Sorgen, sei einfach du selbst!“

Vielleicht verbindest du mit positiver Psychologie solche Beispiele. Zumindest denken viele Menschen das, wenn sie den Begriff zum ersten Mal hören, und ehrlich gesagt, habe ich das auch gedacht.

Tatsächlich unterscheidet sich die positive Psychologie jedoch stark davon. Was diesen Ansatz der Psychologie „positiv“ macht, ist die Art und Weise, wie wir Individuen im Vergleich zu anderen „traditionell medizinischen“ Ansätzen betrachten. Anstatt zu sehen, was mit Menschen nicht stimmt, erkennen wir an, dass es Dinge gibt, die an ihnen tatsächlich genau richtig sind, und das ist mehr, als du vielleicht denkst. Menschen haben nicht nur Defizite, Schwächen, Pathologien und Diagnosen, die Sie letztendlich als krank und fehlerhaft abstempeln. Menschen sind viel mehr als das.

Das Ziel der positiven Psychologie lässt sich einfach formulieren: Menschen dabei zu helfen, auf ihre ganz eigene Weise zu gedeihen und zu wachsen und wahre Erfüllung und Wohlbefinden zu erreichen. Entgegen der Annahme, dass Menschen in Not lediglich kranke Menschen mit geschädigten Gehirnen sind, die eine schwere Last von Fehlern mit sich herumtragen, erkennen wir an, dass jeder Mensch über eine Fülle von Stärken, Talenten und individuellen Ressourcen verfügt, die maßgeblich mitwirken in dem was wir in unserem Leben erreichen können. Anstatt nur mit tiefen inneren Wunden „fertig zu werden“, können wir unsere individuellen Stärken und einzigartigen Talente erschließen und nutzen, um mehr Selbstbestimmtheit, Selbstführung und Selbstverwirklichung zu erleben. Die positive Psychologie befasst sich mit Konzepten wie Achtsamkeit, Stärken, Resilienz, Hoffnung, Werten, Spiritualität, Dankbarkeit und der Frage, wie wir unser volles menschliches Potenzial entfalten können. Sie ist die wissenschaftliche Lehre von positiven Emotionen und optimalem psychosozialem Wohlbefinden.

Weitere Ansätze & Abgrenzung zur Therapie



Weitere Einflüsse in meinen Ansatz

Neben der systemischen Beratung und positiven Psychologie nutze ich als Psychologe im klinischen Alltag auch Therapieansätze wie:

- Akzeptanz- und Commitment-Therapie
- Achtsamkeitsbasierte Verfahren
- Das Arbeiten mit inneren Anteilen und dem inneren Team
- (Positive) Kognitive Verhaltenstherapie
- Impact-Techniken
- Neuropsychotherapie nach Grawe
- Traumasensible Verfahren

Diese Ansätze, und Elemente davon, können auch zur Anliegenbearbeitung in einem nicht-heilkundlichem Beratungskontext (wie diesen), genutzt werden.

Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass ich eine **strikte Grenze** zwischen meinem beruflichen Alltag als klinischer Psychologe und Psychotherapeut in Ausbildung, und diesem online Beratungsangebot ziehe.

True Inner Work – Psychologische Beratung Mertens versteht sich als psychologisch fundierte Beratung, und **nicht als heilkundliche Psychotherapie**. Das bedeutet, dass Elemente und Wissen aus den oben aufgeführten Ansätzen ausschließlich zur persönlichen Weiterentwicklung genutzt werden, und nicht zur Behandlung psychischer Störungen oder Krankheiten. Es werden daher keine Diagnosen vergeben oder bearbeitet, keine klinisch-relevanten Anliegen angenommen, und keine Psychotherapie im Sinne des Heilpraktikergesetzes oder Psychotherapeutengesetzes angeboten.

Sollte im Verlauf der Sitzungen ein klinisch-relevantes Anliegen aufkommen, wird vom Psychologen darauf hingewiesen sich professionelle Unterstützung an angemessenen Fachstellen (z. B. Ärzte oder approbierte Psychotherapeuten) zu suchen.

Beispiele für Themen & Anliegen



Wann ist Psychologische Beratung Sinnvoll?

Psychologische Beratung ist für eine **Bandbreite** an Themen und Anliegen sinnvoll und kann in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen unterstützend wirken.

Egal ob als **Einzelperson**, **Paar** oder **Familie**, psychologische Beratung kann bei verschiedensten Problemen stimmige Lösungen finden und zur individuellen Selbsterfüllung und Selbsterkenntnis beitragen.

Nachfolgend findest du einige (Beispiel-)Themen, mit denen Menschen häufig in die Beratung kommen.

Selbstentwicklung & Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken
- Entwicklung & Erreichen authentischer Werte und Lebensziele
- Stärkung von Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- "Sich selbst im Weg stehen", Prokrastination und Selbstorganisation
- Umgang mit Perfektionismus und Selbstkritik

Emotionale Themen

- Umgang mit intensiven Emotionen (Scham, Schuld, Wut ...)
- Verlust- und Trauerfälle
- Emotionsregulation
- Umgang mit Überforderung, Stress und Erschöpfung
- Innere Leere, Sinnsuche oder Orientierungslosigkeit
- Loslassen von alten Lasten und Mustern

Beruf, Beziehungen & Kommunikation

- Umgang mit Überforderung in Schule, Ausbildung oder Arbeit
- Gesunde Grenzen setzen
- Paar-, Familien- und Beziehungskonflikte
- Entscheidungsfindung bei persönlichen oder beruflichen Fragen
- Neuorientierung im Leben oder Beruf
- Umgang mit Veränderung, Unsicherheit und Neuanfang

... und vieles mehr!

Jede Lebenssituation ist **einzigartig**. Manchmal genügt bereits ein erstes Gespräch, um Klarheit zu gewinnen. Wenn du dich in einem dieser Themen wiederfindest, begleite ich dich gerne ein Stück auf deinem Weg.

Organisatorisches



Kontaktaufnahme

Die Kontaktaufnahme kann auf mehreren Wegen erfolgen. Es kann per E-Mail an marcel@true-inner-work.com oder mit dem Kontaktformular auf der Website www.true-inner-work.com/kontakt ein Beratungswunsch geäußert werden. Der Beratungswunsch ist unverbindlich und äußert lediglich Interesse an einer online Beratung.

Ablauf der Online Beratung

Eine online Sitzung dauert in der Regel **30** oder **50 Minuten**, kann bei Bedarf und individuellen Abmachungen jedoch flexibel angepasst werden.

Die online Beratung findet mit dem Videokonferenz- und Online-Meeting-Programm **Zoom** statt. Die Sitzungen sind Passwortgesichert. Der Link und das Passwort zur individuellen Sitzung wird vor Beginn der Sitzung per Mail vergeben.

Neue Klienten erhalten zunächst ein 60 minütiges Erstgespräch, bei dem wir uns gegenseitig kennenlernen, das Anliegen geklärt wird, und weitere Fragen besprochen werden.

Das weitere Vorgehen wird im Erstgespräch zusammen beschlossen.

Nach Erreichen der gemeinsam festgelegten Ziele ist die offizielle Zusammenarbeit beendet. Die Daten der Klienten werden aus Sicherheitsgründen 3 Jahre lang gespeichert oder auf Wunsch des Klienten vernichtet. Selbstverständlich können Klienten sich weiterhin an *True Inner Work* wenden, um persönliche Daten zu erhalten, vernichten zu lassen, oder um Folgesitzungen zu vereinbaren.

Für Fragen, auch nach Beendigung der Beratung, stehe ich natürlich weiterhin zur Verfügung.

Anzahl der Sitzungen

Die Anzahl der Sitzungen ist flexibel. Es können sowohl einzelne Sitzungen, wie auch mehrere Sitzungen in Folge gebucht werden.

Hinweise zu Kosten & Abrechnung



Kostenträger

Das Angebot richtet sich **ausschließlich an volljährige Selbstzahler**. Eine Übernahme der Kosten von Krankenkassen oder anderen Kostenträgern ist nicht möglich.

Honorar und Leistungen

Stand: 15.09.2025

Das Honorar ist bis zu 24 Stunden vor Beginn der Dienstleistung zu vergüten. Bei Ausfällen ohne triftigen Grund (bspw. Krankheit mit Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) wird das volle Honorar in Rechnung gestellt. Bei sonstigen Ausfällen kann nach Kulanz und Ermessen des Dienstleisters von einer Vergütung abgesehen werden. Eine vorzeitige Stornierung (bis zu 24 Stunden vor Beginn der Sitzung) ermöglicht eine Rückzahlung. Weitere Informationen können dem Beratungsvertrag entnommen werden.

*Das Honorar kann in Einzelfällen auf Anfrage und Kulanz an die finanzielle Lage der Klienten angepasst werden. Bitte kontaktiere mich zuvor mit dem Wunsch zur Ermäßigung, falls ein Preisnachlass gewünscht wird.

Gemäß § 19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.

Leistung	Dauer	Honorar*
<u>Einzelperson</u>		
Erstgespräch	60 Minuten	50€
Einzelsitzung	50 Minuten	80€
Einzelsitzung	30 Minuten	50€
<u>Paare</u>		
Erstgespräch	60 Minuten	50€
Paarsitzung	90 Minuten	140€
Paarsitzung	60 Minuten	100€
<u>Familien</u>		
Erstgespräch	90 Minuten	100€
Familiensitzung	90 Minuten	150€

Mein Werdegang



Approbationsausbildung Psych. Psychotherapeut

Systemische Therapie
01. Oktober 2024 – Heute

in Ausbildung bei A-ST
Dortmund (Akademie für
Systemische Therapie)

Psychologie, M. Sc.

Positive Clinical Psychology & Technology (M. Sc.)

Cum laude

08. Juli 2024

Psychologie, B. Sc.

Psychologie (B. Sc.)

Cum laude

29. Juni 2023



Der Mensch wird erst am **Du** zum **Ich**
– *Martin M. Buber*

Es ist **nicht unsere Verantwortung** was **uns angetan wurde**, es ist
jedoch **unsere Verantwortung** uns davon **wieder zu befreien**
[Übersetzt]
– *Dr. Gabor Maté*

Das **Gegengift** zu Chaos sind nicht **Regeln**, sondern **Harmonie**
[Übersetzt]
– *Dr. Gabor Maté*

Ich könnte **falsch** liegen, aber vielleicht liege ich **nützlich falsch**
– *Unbekannt*

Der **Sinn des Lebens** ist es, seine **Gabe** zu finden.
Die **Bestimmung des Lebens** ist es, diese der **Welt** zur **Verfügung**
zu stellen [Übersetzt]
– *Dr. David Viscott*

Ein Mensch ist **wirksam**, wenn er **bewusster** wird. Ohne bewusstes
Sein, verliert er all seine Energie in **triebhaften Kreisläufen**
[Übersetzt]
– *Sadhguru*

Obwohl die Welt voller **Leid** ist, ist sie ebenso voll vom
Überkommen von Leid
[Übersetzt]
– *Helen Keller*

Wir können **nichts ändern**, bis wir es **akzeptieren**. Verurteilung
befreit nicht, sie **unterdrückt**
– *Carl G. Jung*

Es ist Zeit für Veränderung.

Zeit, zu entdecken.

Zeit, sich zu erkennen.

Zeit, sich zu entfalten.

**Fange an, dein Leben in deine
gewünschte Richtung zu lenken!**

Ich freue mich, dich auf deinem individuellen Weg begleiten zu dürfen.

Mein Ziel ist Deine Selbstbestimmtheit & Selbsterfüllung
– Marcel Mertens
Psychologe, M. Sc.



TRUE INNER WORK

Impressum & Anbieterangaben:
Dieses Informationsblatt gilt als Angebot von
Marcel Mertens – Psychologische Beratung Mertens (True Inner Work)
www.true-inner-work.com | marcel@true-inner-work.com
Kein Angebot von Heilkunde im Sinne des Heilpraktikergesetzes.
Das vollständige Impressum und die Datenschutzhinweise sind unter
www.true-inner-work.com/impressum einsehbar.