

HVAD ER EN KATALYSATOR?

Ifølge ordbogen er en katalysator et stof, der kan igangsætte en proces uden selv at indgå i processen. Og det er nøjagtigt hvad jeg gør. Med baggrund i en uddannelse på GIS-Danmark som psykoterapeut har jeg siden 1991 fungeret som inspirator og igangsætter – som terapeut og katalysator. Min arbejdsmetode bygger på et eksistentielt grundlag, og den er lige så enkel, som den er virkningsfuld. Man har selv det fulde ansvar for sit liv og ved at bearbejde og blive opmærksom på sine handlemønstre, og på hvordan de påvirker relationen til omgivelserne, gives der mulighed for at svare på spørgsmål som:

- hvorfor reagerer jeg som jeg gør?
- hvordan påvirker min adfærd andre?
- hvorfor reagerer andre som de gør på mig?

Med denne opmærksomhed er vejen åben – og ofte en forudsætning – for dybere kontakt med sig selv og andre, og muligheden for mere frugtbare relationer til andre er tilstede.

HVEM KAN HAVE GAVN AF EN KATALYSATOR?

Som enkeltperson kan man bruge en katalysator til at:

- finde uudnyttede ressourcer
- bearbejde problemer
- komme igennem kriser
- bryde fastlåste handlemønstre

Et parforhold kan bruge en katalysator til at:

- finde ud af hvorfor man er gået i stå
- finde ud af hvorfor man hader og elsker hinanden på samme tid
- få hjælp til at blive gift/skilt
- finde en løsning på de problemer, som uvægerligt opstår

En gruppe kan bruge en katalysator til at:

- bruge sine ressourcer på en god måde
- afdække konflikter og blive klogere af dem
- bryde fastlåste roller
- komme godt igennem forandringer
- få et frisk pust udefra



Picasso: "Figures au bord de la mer"

Colette Markus blev sidst i 70'erne uddannet som maskinarbejder, bl.a. for at bryde med normen om kvindens plads, og hun er medudgiver af bogen "Kvinder i Mandejobs". Hun har igennem 80'erne deltaget i egenudviklingskurser og parterapi, efterfulgt af en 4-årig uddannelse som psykoterapeut, hvilket hun har haft glæde af i de 7 år, hun har arbejdet indenfor socialpsykiatrien. Siden 1990 har hun haft egen praksis med psykologisk rådgivning af enkeltpersoner og par. Herudover arbejder hun med udviklingsgrupper, personaleudvikling, teambuilding og supervision i såvel offentlige som private virksomheder. Colette Markus er i dag også tilknyttet Dacapoteatret, som via interaktivt teater beskæftiger sig med problemer i arbejdslivet, bl.a. implementering af selvstyrende grupper.



HAR DU BRUG FOR EN KATALYSATOR?



COLETTE MARKUS

**PERSONALETRÆNING – SUPERVISION
INDIVIDUEL- OG PARTERAPI**

Colette Markus
Alexandragade 4
5000 Odense C

Konsultation:
Jagtvej 1
5000 Odense C

Tlf.: 66 14 40 38
Mobil: 21 26 52 57
www.psyk.dk
Email: Colette@markus.dk
