

Haltung

EMPATHIE

Sie erhalten von mir einfühlendes Verstehen.

WERTSCHÄTZUNG

Ich begegne Ihnen mit Respekt und auf Augenhöhe.

ECHTHEIT

Sie können von mir stets Ehrlichkeit erwarten.

Methoden

- Personenzentrierte Gesprächsführung
- Achtsamkeit
- Körperarbeit
- Visualisierung & Aufstellung
- Biografisches Arbeiten
- Lösungs- und Ressourcenfokus

Für wen?



Dieses Angebot richtet sich an **Familien, Eltern und Kinder in belastenden Lebenssituationen:**

- Bei **Stress, Überforderung** und **Hilflosigkeit** mit den eigenen Gefühlen und Gedanken
- Bei **familiären, Paar- und Erziehungsproblemen**
- Bei **Trauerbewältigung**
- Bei **Ängsten** und **Perspektivlosigkeit**
- Bei schwierigen **Entscheidungen**

Ziele

Sie werden bestärkt, einen **bewussten Umgang mit sich selbst** und Ihren Herausforderungen zu finden. Das heißt z.B.:

- **Themen sortieren**
- **Entlastung finden**
- **Stress reduzieren**
- **Selbstwert stärken**
- **Hoffnung spüren**
- **Neue Lösungen sehen**
- **Eigene Ziele entwickeln**

Werte

VERSCHWIEGENHEIT

Alles, was während einer Beratung, eines Coachings oder Trainings besprochen wird, ist absolut vertraulich.

AUTONOMIE

Sie werden stets als Expert*innen für Ihr eigenes Leben bestärkt. Die Beratung, das Coaching, das Training soll Selbständigkeit und Unabhängigkeit fördern.

NACHHALTIGKEIT

Sie werden darin begleitet, ihr Leben langfristig gesund und selbstwirksam gestalten zu können.

