



INDIVIDUELLE BERATUNGSANGEBOTE

Burnout-Prävention:

Burnout ist ein viel diskutiertes Thema und verursacht hohen Leidensdruck für die Betroffenen. Die Ursachen für Burnout liegen einerseits in der Gesellschaft und im Arbeitsumfeld, andererseits auch in den persönlichen Verhaltensweisen und Einstellungen der betroffenen Menschen.

Genau hier kann individuelle Burnout-Prävention ansetzen. Sie zielt auf die Veränderung von Verhalten und dahinter liegenden Einstellungen und wird ergänzt durch Maßnahmen zur Stressreduktion, Entspannung und Gesundheitsförderung.



Krisen-Bewältigung:

Im Laufe des Lebens wird jeder von uns mit Schicksalsschlägen konfrontiert, sei es durch den Verlust nahestehender Menschen, Krankheiten, ungewollte Veränderungen und andere Einschnitte. Meist gelingt es mit Unterstützung von Familie oder Freunden, die Krise zu meistern und Schmerz und Trauer klingen allmählich ab.

Wenn es Ihnen über einen längeren Zeitraum nicht gelingt, eine Krise alleine zu bewältigen, begleite ich Sie gerne. Gemeinsam finden wir in behutsamen Gesprächen Ihre Ressourcen und ich helfe Ihnen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und wieder am Leben teilzuhaben.



Coaching und Lebensberatung:

Ich biete Coaching und Beratung für Einzelpersonen und Paare in Problem- und Entscheidungssituationen an, z.B. bei Problemen in der Familie oder Partnerschaft, bei Trennungen, gewolltem oder ungewolltem Berufswechsel und in allen anderen problematischen Situationen.

Sie erhalten professionelle Unterstützung, um belastende Lebenssituationen zu meistern. Dabei lernen Sie, Ihre Bedürfnisse zu erkennen, reflektieren hilfreiche und einschränkende Verhaltensweisen und lernen nach und nach, Ihre Probleme zu lösen und Ihr Leben aktiv nach Ihren Wünschen zu gestalten.



Gerne unterstütze ich Sie auch bei der Persönlichkeitsentwicklung, bei der Verbesserung Ihrer Kommunikation und Selbstwahrnehmung, beim Entdecken und Mobilisieren Ihrer Kraftquellen und bei der Steigerung Ihrer Lebensqualität und Lebensfreude.



INDIVIDUELLE BERATUNGSANGEBOTE

Systemische Aufstellungen:

Menschen bewegen sich in unterschiedlichen Beziehungssystemen: Familie, Freundeskreis, Arbeitsumfeld etc. Oft sind unbewusste Bindungen in diesen Systemen ein Grund dafür, dass wir mit einzelnen Menschen nicht zurechtkommen, oder sich Probleme hartnäckig einer Lösung widersetzen. Systemische Aufstellungen sind eine wirkungsvolle Methode, um neue Perspektiven und Lösungswege zu erkennen. Sie können für unterschiedliche Themen eingesetzt werden - vom kreativen Umgang mit Ideen bis zur Hilfestellung bei scheinbar unlösbaren Problemen. Aufstellungen können in der Gruppe mit Stellvertretern (sog. Repräsentanten) gemacht werden, oder im Einzelsetting mit Figuren am Tisch oder Platzhaltern am Boden.



Preisliste:

Beratung und Coaching: 80 Euro pro Stunde (60 Minuten)

Beim Erwerb von 5 Stunden im Block ist die sechste Stunde gratis.

Sollten Sie zurzeit dringend Beratung benötigen, aber einen finanziellen Engpass haben, kontaktieren Sie mich bitte und wir versuchen gemeinsam, einen für Sie leistbaren Tarif zu finden.

Systemische Aufstellungen mit Repräsentanten auf Anfrage

