

☀ **Lebens- und Sozialberatung**

☀ **Supervision**

☀ **Coaching**



Ich berate und begleite Sie bei:

persönlichen Fragen

- neue Weichen für eine neue Richtung in bestimmten Lebensbereichen zu stellen
- belastende oder schwer zu bewältigende Situationen zu erleichtern
- mehr Ausgewogenheit zwischen ihren Lebensbereichen herzustellen/ entschleunigen
- mit mehr Lebensfreude und innerer Ruhe ausgestattet an die Dinge heranzugehen
- Klarheit in Entscheidungsprozessen zu erlangen
- Ihre Biografie aus einer neuen Blickrichtung zu betrachten
- neue Lebensumstände (Patchwork-Familie, Wohngemeinschaft...) zu akzeptieren
- Fragen zur eigenen Identität ergründen „Wer bin ich? Wer will ich sein?“
- Spirituelle Themen berühren
- klare, unmissverständliche Kommunikation in Gang zu bringen
- Tod und Abschiednehmen
- bei notwendiger Neuorientierung nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen (z.B. Wechsel des Berufs, Trennung vom Partner/ Partnerin, Betreuung einer gebrechlichen Person zu Hause, Umzug, ...)

Berufsthemen

- Mobbingopfer in ihrer persönlichen Situation unterstützen
- Arbeitshaltungen zu reflektieren
- Selbstreflexion des beruflichen Handelns
- Eigen- und Fremdwahrnehmung ergründen
- krankmachende Stressfaktoren zu entlarven
- Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Unruhe zu stärken
- Karriereplanung
- Führungskompetenz vertiefen

Erziehungsfragen

- als Eltern/ Alleinerziehende/ Pädagogen/ Helfende Berufe in sämtlichen Erziehungsfragen
- Krisenbewältigung
- Trennung, Scheidung, Abschied