

## Neue Lebensqualität durch Coaching

### Thema

Trauma, Über- und Spannungszustände, Konzentrationsstörungen und vieles mehr machen das Leben anstrengend. Manchmal wird man plötzlich von einer Stimmung heruntergezogen und überrascht ...

Sie haben Sehnsucht nach innerem Frieden, Aussöhnung mit Ihrer Geschichte? Wollen Ihre Ressourcen entdecken und nutzbar machen?

### Ziel

Ich unterstütze Sie dabei, dass Sie wieder Boden unter die Füße bekommen und Ihre Gefühlszustände steuern können.

### Schwerpunkte

Sie bestimmen die Themen:

- Wissensvermittlung
- Stabilisation
- Entspannungsverfahren lernen
- Selbstwertgefühl stärken
- Ressourcen entwickeln
- Hilfen zur Reorientierung
- Trigger erkennen und sich selbst regulieren
- Reorientierung
- Flashbackkontrolle

### Arbeitsweise

Sie setzen die Prioritäten:

- Praxis als sicherer Ort
- Grenzen werden respektiert
- individuell und bedarfsgerecht
- systemisch und systematisch
- ressourcen- und lösungsorientiert
- Methoden aus der Gestalt-, Trauma- und Körperarbeit
- Traumapädagogischer Ansatz
- Schweigepflicht
- auf Wunsch beratende Seelsorge und Gebet

### Umfang

mind. 10 Einheiten à 90 Minuten  
nach Bedarf und Absprache

### Preis

100,00 – 190,00 Euro je nach Einkommen  
Termine nach Absprache  
keine Krankenkassenzulassung