

## Coaching

Fühlen Sie sich überlastet, gestresst, können schlecht schlafen oder kommen bestimmte Probleme immer wieder? Das könnten z. Bsp. Themen für ein Coaching sein, oft auch **das Thema Kommunikation**. In der Beratung bekommen Sie neue **Perspektiven, Ideen und Ressourcen** für **neue Wege und Stärke**.

## Paarberatung

In der Paarberatung sind die Themen oft Schwierigkeiten in der Partnerschaft, Außenbeziehungen oder auch Familienthemen. Oftmals fehlt es am gegenseitigen Verständnis, genaues Zuhören und bestärkendem Teamwork. In der Beratung bekommen Sie einen **neuen Fokus**, weg vom Alltag, Blick auf die Beziehung mit **Verständnis und Wertschätzung**.

## Supervision

Probleme im Beruf, Mobbing, Kommunikation, schwierige Zusammenarbeit, Über-/Unterforderung, berufliche Neuorientierung können Themen in der Supervision sein. Wir schauen gemeinsam auf den **Prozess**, mit **verschiedenen Blickwinkeln** auf die Situation und **entwickeln neue Wege** zur Umsetzung.

Ich begleite Sie effizient, kreativ, zuverlässig und humorvoll zu neuen Wegen, mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und innere Zufriedenheit.

- lösungs- und ressourcenorientiert
- systemisch (Sie und Ihr Umfeld)
- gestalttherapeutisch