

**LEBENSBERATUNG**

Als Lebensberaterin stehe ich bezüglich aller Inhalte, die mir während meiner Berufsausübung anvertraut werden unter absoluter Schweigepflicht. Dies gilt auch gegenüber Angehörigen und Behörden.

**Themenschwerpunkte meiner Beratungs- bzw. Coachingtätigkeit:****INDIVIDUUMSORIENTIERTE THEMEN****Persönlichkeitsthemen:**

- Lebenssituationsanalyse und Standortbestimmung d.h. Unterstützung bei Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit, Arbeit an persönlichen Zielen und Zukunftsplanung, Selbststärkung und Werteanalyse.
- Entscheidungsfindung und Handlungskompetenz d.h. Entscheidungsvorbereitung und Analyse des Entscheidungsverhaltens, Entwicklung von Handlungs- und Lösungsstrategien.
- Bewältigung von Krisen d.h. Unterstützung bei psychosozialen und persönlichen Krisen.

**Berufliche Themen:**

- Zeitmanagement und Umgang mit Stress, Burnout - Prävention. Stärkung der persönlichen Ressourcen zur Steigerung der Motivation und Arbeitszufriedenheit.
- Alltags- und Arbeitsorganisation d.h. Erarbeiten einer persönlichen Alltagsorganisation. Unterstützung bei der Herstellung einer Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben. Psychohygiene, Gesundheitsberatung.

**BEZIEHUNGSORIENTIERTE THEMEN****Persönliche Beziehungsthemen**

- Familienthemen
- Erziehungsthemen, wie allgemeine pädagogische Fragestellungen, spezielle Erziehungsprobleme und Verhaltensweisen, Themen im Bereich Schule, Lernen und Prüfungen.
- Partnerschafts- und Ehetheemen.

**Soziale Beziehungsthemen**

- Konfliktthemen und Konfliktmanagement, wie Analyse und Bearbeitung von Bedürfnis- bzw. Wertekonflikten, Entwicklung von konfliktpräventiven Verhaltensweisen und Konfliktbewältigungsstrategien.
- Gruppen- und Teamthemen, wie Analyse und Bearbeitung von gruppendynamischen Interaktionsprozessen.
- Supervision, wie arbeitsfeldbezogene und aufgabenorientierte Themen von Menschen im Beruf oder in ehrenamtlicher Tätigkeit.

**Kommunikationsthemen**

- Gesprächsführung und Metakommunikation, d.h. Analyse und Training verbaler und nonverbaler Kommunikationsmöglichkeiten, Entwicklung metakommunikativer Fähigkeiten.
- Gesprächsführung und Führungsverhalten, wie Reflexion verschiedener Gesprächsverhaltensweisen, Entwicklung von empathischem und authentischem Kommunikationsverhalten.
- Kommunikations- und Kooperationsthemen in Gruppen und Teams, wie Analyse und Bearbeitung von Kommunikations- und Interaktionsmustern, Erarbeitung einer wertschätzenden Kommunikationskultur.

Bei Interesse bitte ich Sie mich persönlich zu kontaktieren.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen und Sie EINZELN als GRUPPE oder TEAM ein Stück Ihres Lebensweges begleiten zu dürfen.