

beziehung(s)-weise-leben? Notwendig, aber nicht immer leicht

Mensch sein heißt immer auch miteinander leben, das Leben gemeinsam gestalten. Wir alle brauchen Nähe, Geborgenheit und Wertschätzung. Deshalb ist es so wichtig, dass Beziehungen gelingen. Selbstverständlich ist das nicht! Und leicht ist es auch nicht immer.

In meiner psychologischen Beratung unterstütze ich Sie bei der Entwicklung und Entfaltung von gelingenden Beziehungen. Sie werden spüren, dass dabei auch Ihre eigene Beziehung zu sich selbst gestärkt wird – damit Sie in der Folge selbstbewusster mit anderen in Beziehung treten können. Denn das ist die Grundlage für gelingendes Zusammenleben!

„Alles Leben ist Begegnung“
Martin Buber

**„Wenn es einen Glauben gibt,
der Berge versetzen kann,
dann ist es der Glaube
an die eigene Kraft“**
Marie von Ebner Eschenbach

Sich beraten zu lassen ist ein Zeichen von Stärke

Beziehungen sind vielfältig, aber auch die damit verbundenen Herausforderungen und Probleme....

- **Wie soll es weiter gehen? Sie sehen sich zur Zeit einfach nicht im Stande, eine bestimmte Situation gut zu bewältigen**
- **Starke Gefühle - zum Beispiel Angst, Trauer Zorn oder Verzweiflung - nehmen überhand...**
- **Etwas hat Ihnen - im wahrsten Sinne des Wortes - die Sprache verschlagen**
- **Sie wollen sich einfach einmal ausreden**
- **Sie möchten bestimmte Wünsche oder Bedürfnisse umsetzen - es fehlt Ihnen aber der Mut oder die Kraft dazu?
Vielleicht fehlt auch nur der letzte Anstoß ...**

Professionelle Hilfe anzunehmen, ist ein Zeichen von Stärke! Sie sind bereit, sich den Herausforderungen zu stellen. Und damit ist bereits der erste Schritt getan!

Ich berate Sie gerne ...

- Gerne arbeite ich mit Frauen zu deren vielfältigen Herausforderungen, ob beruflicher, familiärer oder persönlicher Natur.
- Ob Ehepaar, Lebenspartner, Mutter und Tochter oder Geschwister - in welcher Zusammensetzung immer auch: Sie sind natürlich auch „paarweise“ herzlich willkommen. Gegebenenfalls ziehe ich auch gerne einen Kollegen bei, damit sich beide Geschlechter gut aufgehoben fühlen!
- Gelingendes Altern braucht gelingende Beziehungen, vielleicht sogar mehr denn je! Mit meiner Beratungsarbeit trage ich gerne dazu bei.

Angebote für Gruppen

Selbst – Bewusst – Sein :

Trainingsgruppe für Frauen

Zusammen-wachsen:

Paarseminare

Mitten Im Leben:

Trainingsgruppe für Seniorinnen und Senioren

Ge(h)- fühle:

Trainingsgruppen zu gewaltfreier Kommunikation

Elisabeth Sagerschnig

Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin
Dipl. Coach
Erwachsenenbildnerin
Seniorentainerin



Ich bin – ganz einfach – für Sie da

- **Bitte anrufen! Für eine Terminvereinbarung erreichen Sie mich unter 0676 / 9377174**
- **Ein Ersttermin ist für Sie kostenlos; dabei klären wir Ihre Anliegen und die weitere Vorgangsweise.**

„Ich lebe in einer Patchwork-Familie, gemeinsam mit meinem zweiten Mann und sechs erwachsenen Kindern. Ich blicke gerne auf mein bisheriges, lebendiges Familien- und Frauenleben zurück – es hat mich reifen und wachsen lassen und auch meine fachlichen Kompetenzen gestärkt.“

Beruflich bewege ich mich seit Jahrzehnten in der Gesundheits- und Erwachsenenbildung. Menschen aller Altersgruppen beim Aufbau und beim Erhalt von tragfähigen Beziehungen zu unterstützen und soziale Netze zu knüpfen – das liegt mir besonders am Herzen“.

Meine psychologische Beratung findet in der Regel in Obervellach und in Lienz statt. Bei sehr großen Distanzen können wir uns aber gerne „entgegenkommen“ und auch bei eingeschränkter Mobilität vereinbaren wir einen für beide Seiten passenden Ort.

Verschwiegenheit ist oberstes Gebot!

Laufende Fortbildung und Supervision sichern und garantieren meine Beratungsqualität.

beziehung(s)-weise-leben

Lebens- und Sozialberatung

Das Leben entfalten....

Dem Leben gewachsen....

Bewegt sein ...

Elisabeth Sagerschnig
Stallhofen 16
9821 Obervellach
0676 / 9377174

beziehungsweise.leben@gmx.at