

Erschöpfung **Burnout**
Selbstvorwürfe
Schlafstörungen
Ängste, Panik
Entscheidungsschwäche
Schuldgefühle



Das Angebot

Burnout, Panikattacken, Ängste und Sorgen. All das sind keine Kleinigkeiten. Dahinter stehen oft Mehrfachbelastungen, deren wir uns nicht bewusst sind.

Die Vielfalt der Anforderungen lässt oft zu wenig Möglichkeit, all den Stress abzubauen, der unser Gemüt vergiftet. Stattdessen bemühen wir uns, durch Selbstoptimierung einzelne Fehlleistungen zu verdecken. So gelangen wir in einen Kreislauf, der für unseren Körper gefährlich werden kann.

Anhand eines Konzepts, das ich speziell für meine Klient:innen entwickelt habe, gelingt der Weg aus der Krise sehr gut. Einzige Bedingung dabei ist das aktive Mitwirken bei all den Übungsmethoden, die dazu beitragen, dass Geist, Körper und Seele wieder zueinander finden.

LEISTUNGSÜBERSICHT

1. Individuelle Beratung und Coaching

Erstgespräch und Anamnese:

Eine umfassende Analyse Ihrer individuellen Situation und Bedürfnisse.

Persönliche Coaching-Sitzungen:

Regelmäßige Treffen, um individuelle Strategien zur Bewältigung von Stress und Ängsten zu entwickeln.

2. Therapeutische Unterstützung

Tiefgehende Einzelsitzungen:

Wir analysieren Ängste, Panikattacken und Burnout-Symptome, um sie aufzulösen.

Stressbewältigung und Resilienz-Training:

Praktische Übungen und Methoden werden zur Stress-Reduktion und Resilienz Stärkung vermittelt.

Achtsamkeit und Meditation:

Einführung in Achtsamkeits- und Meditationspraktiken, die Ihnen dabei helfen, ruhig zu werden und ein ausgeglichenes Leben zu fördern.

Online-Settings und Selbsthilfe-Tools

Eine Reihe an kreativen Methoden unterstützt dabei, die psychische Gesundheit auch selbstständig zu stärken.

Zielgruppe

Mein Angebot richtet sich an:

- Personen, die unter Burnout, Panikattacken, Ängsten und Sorgen leiden.
- Menschen in Veränderungsprozessen und zur Stärkung der psychischen Gesundheit.
- Selbständige und Berufstätige, um zufriedener bzw. erfolgreicher zu arbeiten.
- Junge und Erwachsene bei der Jobfindung und im Job-Bewerbungsprozess.
- Angehörige und Freunde von Betroffenen, die Unterstützung und Verständnis suchen.

Kosten und Finanzierung

Ich biete flexible Zahlungspläne und unterstütze gerne bei der Beantragung von Kostenerstattungen. Die Kosten für meine Leistungen variieren nach Art und Umfang zwischen 75,- und 120,- Euro.

Kontakt und Information

Zur Vereinbarung eines Erstgesprächs bin ich erreichbar unter:

- Mobil: 0699 1941 8148
- E-Mail: sandhofer-malli@gmx.at
- Webseite: www.coaching-creative.at

Ich freue mich darauf, Dich/Sie auf am Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Stärke begleiten zu dürfen. Schließlich müssen Burnout, Panikattacken, Ängste und Sorgen nicht Dein/Ihr Leben bestimmen. Mit der richtigen Unterstützung kann man lernen, diese Herausforderungen zu meistern und ein erfülltes Leben zu führen.

Mit herzlichen Grüßen
Edith Sandhofer-Malli



COACHING - CREATIVE

Coaching – Beratung – Supervision – Kreativtraining – Kunsttherapie