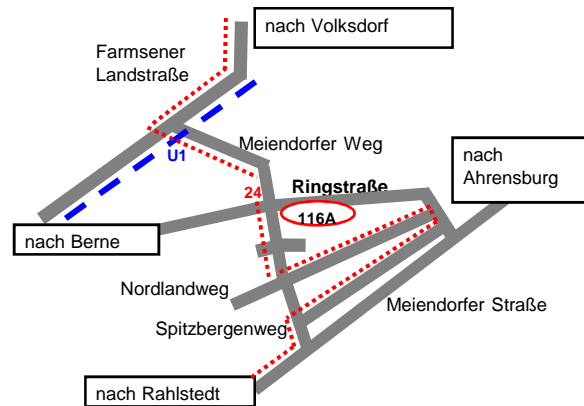




Meine Arbeitsweise - meine Beratungsangebote:

- Klientenorientiertes Arbeiten:
- Sie stehen bei mir im Mittelpunkt
- Verhaltenstraining für die Bewältigung schwieriger Situationen
- Klärung von Problemursachen
- schnelle Hilfe bei akuten Konflikten
- Konflikttraining
- Überprüfung des Selbstbildes
- Erkennen und Förderung der eigenen Stärken
- Klärung von unbewusstem Rollenverhalten
- Kommunikationstraining
- Anleitung zum positiven Denken
- Stressminimierung durch sinnvolles Zeitmanagement
- Entspannungsverfahren - Hypnose

Ihr Weg zu mir:



Praxis: Ringstraße 116 a
22145 Hamburg

Telefon: 0176 5675 8025

Zu erreichen mit U1 und Bus 24

Die Praxis liegt 600 m vom **U-Bahnhof Meiendorfer Weg** entfernt und ist auch mit dem **Metro-Bus 24, Haltestelle Ringstraße**, direkt zu erreichen.

E-Mail: info@soltau-coaching.de

Internet: www.soltau-coaching.de

Termine: nach Vereinbarung

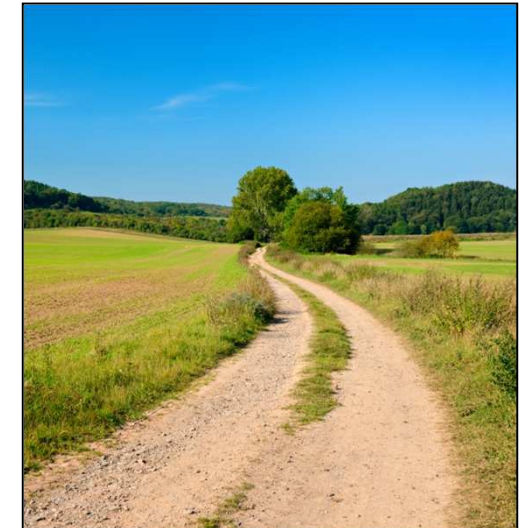
Telefonberatung möglich nach Absprache

Wegfoto © ISTOCKPHOTO

Birgit Soltau

Psychologische Beraterin

Personal Coach



Ein **NEUER WEG**

bei

Lebenskrisen

Sinnkrisen

Trennung - Trauer

Stress in Beruf und Familie

Praxis für psychologische
Beratung und Coaching

Was führt Sie zu mir?

- Sie fühlen sich antriebsarm und ohne Ziel.
- Sie stehen vor einem neuen Lebensabschnitt und wissen nicht, wie es weitergeht.
- Sie erleben Ihr Leben als leer und bedeutungslos und fühlen sich allein.
- In Ihrem Beruf vermissen Sie Anerkennung und Wertschätzung. Sie können sich nicht ausreichend durchsetzen.
- Sie fühlen sich gestresst und überfordert.
- Sie fühlen sich Sorgen und negativen Gedanken ausgeliefert.
- Sie fühlen sich ungerecht behandelt und können nicht Nein sagen.
- Sie erleben Ihre Partnerschaft als unbefriedigend und konfliktbeladen.
- Sie leiden unter einer Trennung, haben aber Angst vor Neuem.
- Sie leiden unter einem schweren Verlust.
- Sie fühlen sich mit der Kindererziehung überfordert.

Ihre Erwartungen:

- Sie wünschen sich Energie und neue Perspektiven.
- Sie suchen neue Inhalte für einen neuen Lebensabschnitt.
- Sie wünschen sich wieder Sinn in Ihrem Leben und möchten als Mensch wertgeschätzt werden.
- Sie möchten die Gründe für Ihre Schwierigkeiten im Beruf verstehen und Wege zu einer Verbesserung finden.
- Sie möchten mehr Zeit für sich selbst haben und wünschen sich Veränderungen in Ihrem Leben.
- Sie möchten lernen, den Blick auf das Positive zu lenken.
- Sie wünschen sich Mut, die eigene Meinung zu sagen und Grenzen zu setzen.
- Sie wünschen sich Hilfe, um Ihre Partnerschaft wieder harmonisch zu gestalten.
- Sie wünschen sich Kraft zur Überwindung der Trennung und Mut, sich Neuem zu öffnen.
- Sie suchen nach einem Weg, der Ihnen trotz Ihrer Trauer um einen geliebten Menschen wieder neuen Lebensmut gibt.
- Sie möchten einen Weg zu einem harmonischen Familienleben finden.

Mein Angebot an Sie:

- Ich unterstütze Sie, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und daraus neue Kräfte zu mobilisieren.
- Mit viel Einfühlungsvermögen und ganzheitlicher Sichtweise werde ich gemeinsam mit Ihnen zielorientiert neue Lösungswege für Ihre Probleme finden.
- Ich unterstütze Sie dabei, mit Hilfe von Zielfindungsstrategien Ihre wirklichen Ziele zu erkennen und Realisierungswege zu erarbeiten.
- Ihr Leben wird wieder einen Sinn erhalten, Lebensfreude und Energien werden Ihnen die Kraft geben, auch schwierige Situationen zu meistern.
- Ich werde Ihnen helfen, herauszufinden, was Ihnen bisher gefehlt hat und wonach Sie sich am meisten sehnen.
- Gemeinsam erarbeiten wir Ihren NEUEN WEG, damit Sie Ihr Leben wieder in Harmonie genießen können.

