

# Lebens- und Sozialberatung

*„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“.  
Johann Wolfgang von Goethe*

Lebens- und Sozialberatung ist eine professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungsfragen. Lebens- und Sozialberater gehören neben der Medizin, der Psychologie und der Psychotherapie zu den Säulen der Gesundheitsvorsorge in Österreich.

Die Lebensberatung bekommt eine besondere Bedeutung für die Gesundheit, weil sie durch (Wieder)Herstellung umfassende Lebensqualität bringt und das psychische Wohlbefinden verbessert, denn sie unterstützt, berät und begleitet den Menschen ein Stück auf seinem Lebensweg in Krisen, bei wichtigen Entscheidungen und bei der Erreichung der Lebensziele.

Denn langanhaltende psychische Probleme – wie etwa nicht bearbeitete Ängste, Konflikte oder Niedergeschlagenheit – können in echte psychische Erkrankungen münden und körperliche Beschwerden verursachen.

Ich stehe Ihnen für Beratung in Entscheidungssituationen mit verschiedensten Methoden und Techniken - vom Systemischen Coaching, NLP-Coach, Meditationen oder mit Hypnose - gerne als Wegbegleiter zur Verfügung. Mit meiner Unterstützung können Sie für sich passend neue Lösungen entwickeln und Entscheidungen treffen. Aber Sie können auch einfach nur herausfinden, welche Ressourcen Sie stärken oder was sie trägt. Ich begleite Sie gerne mit kreativen Methoden, mit spirituellen Ritualen, mit systemischer Fragestellung, damit Sie Ihren Handlungsspielraum in Ihrem Leben, in Ihrer Familie und im Beruf erweitern können.

## **Beratungsmöglichkeiten:**

- Das eigene Leben reflektieren
- Wer bin ich – was möchte ich
- Herausfordernde Lebenssituationen bewältigen
- Sich neuen Herausforderungen stellen
- Veränderungen und Entscheidungen treffen
- Stress und Burnout
- Mobbing
- Hilfe in Erziehungsfragen
- Partnerschaft und Familie
- Trauerarbeit oder Verarbeitung von jemandem / etwas

**Preis pro Einheit: € 65,00**

**Meine Telefonnummer: 0664/75052120**

[www.ingrid-konrad.at](http://www.ingrid-konrad.at)