

## Echte Begegnung fördert Veränderung

Ich verstehe mich als Begleiterin, die Sie darin unterstützt, Ihre individuelle Lösung zu finden. Mir ist es wichtig, dass jeder so sein darf, wie er bzw. sie ist. So fühlen wir uns lebendiger und auch freier - und es entsteht Raum für Veränderung.

**Ich freue mich auf unsere Begegnung.**



*Hab Mut und  
Vertrauen,  
deinen eigenen  
Weg zu gehen.*

*Sandra Wagner*

### Wichtige Ausbildungen und Tätigkeiten:

- Assistenz der Fachbereichsleitung "Integrative Psychotherapie" und freie Mitarbeiterin an der Heilpraktiker Akademie Deutschland (HPA)
- Regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen
- 2-jährige Ausbildung Integrative Psychotherapie (HPA)
- 1-jährige Hypnose-Ausbildung (HPA)
- 1-jährige Ausbildung Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPA)

## SO BIN ICH FÜR SIE DA



06130-2154360

0176-45782688



info@meine-innere-staerke.de

Talstraße 47

55271 Stackeden-Elshem

*Vereinbaren Sie gerne ein  
kostenfreies Info- und  
Kennenlerngespräch*



## Meine innere Stärke

*Hypnose*

*Psychotherapie*

*Therapeutisches Coaching*

## Eltern-Coaching



**für ein entspanntes  
(Familien)Leben**

## Leben ist...

...das, was sich ereignet, während wir dabei sind, andere Pläne zu machen. Manchmal wissen wir einfach nicht, was wir tun sollen, fühlen uns überfordert oder können nicht so reagieren, wie wir wollen.

Hier hilft oft ein Blick von oben, um einen Weg aus dem Labyrinth zu finden. Lassen Sie uns gemeinsam auf Ihre Situation schauen und den passenden Weg für Sie finden.

### Ein lohnendes Ziel

#### Wir geben unseren Kindern...

Halt, Orientierung und einen Ort, an dem sie (auf)wachsen, bis sie erwachsen sind.

#### Wir geben uns selbst...

die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln. Wir können neue Seiten an uns entdecken und neue Kompetenzen erwerben. Und die übertragen sich auch auf andere Bereiche unseres Lebens – auf Freunde, Partnerschaft, Job und Verwandtschaft.

## ...manchmal nicht planbar

### Was ist Ihre Herausforderung?

Es gibt viele Dinge, die uns belasten, Sorgen bereiten oder zu Konflikten führen können. Vielleicht haben wir als Eltern selbst Probleme oder wir sorgen uns um die Probleme, die unsere Kinder haben. Das können z.B. sein

- Krankheit
- Trennung oder Partnerschaftsprobleme
- Familienstreitigkeiten
- Arbeitsplatzverlust oder -wechsel
- trotziges oder aggressives Verhalten
- Mobbing
- Freundeskreis
- Kita- oder Schulprobleme

**Wir können die Tatsachen nicht immer verändern – aber unsere Reaktion darauf .**

### Vielleicht wünschen Sie sich ...

- ... ein offenes Ohr
- ... mehr Verständnis von Ihrer Umwelt
- ... mehr Unterstützung von Ihrer Familie
- ... ein entspannteres Verhältnis zu Ihren Kindern
- ... dass Ihre Bedürfnisse mehr berücksichtigt werden
- ... öfters „nein“ sagen zu können – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben
- ... einen Menschen, mit dem Sie offen und ehrlich Ihre Gedanken teilen können

### Was erwartet Sie bei mir?

#### Ich stelle Ihnen einen Raum bereit,

- in dem Sie Ihre Ängste, Sorgen, Ihren Frust oder Ihre Enttäuschung entladen können und wissen, dass sie gut aufgehoben sind
- in dem Sie so sein können, wie Sie sind. Ich bin überzeugt, Sie geben täglich Ihr Bestes – das heißt jedoch nicht, dass es nicht noch passendere Wege und Lösungen gibt
- in dem Sie untersuchen können, warum Sie so reagieren, wie Sie es bisher getan haben – und was anders laufen könnte
- in dem Sie Alternativen entwickeln können, die zu Ihrem Alltag und Charakter passen
- in dem Sie entspannen und auftanken können, um gestärkt in Ihren Alltag zurückzukehren