



• Psychologische Beratung

Psychologische Beratung im Rahmen der Lebens und Sozialberatung bedeutet, es geht um SIE: Ihre Gefühle, Ihre Gedanken, Ihre Schattenseiten, Ihre aktuellen Sorgen, Ihre Gesundheit, Ihre Probleme, Ihre Bedürfnisse, Ihr Wohlbefinden.

Denn es ist Ihr Leben, um das es geht!

- Sie haben das Gefühl, es ist Ihnen alles zu viel?
- Sie fühlen sich erschöpft und wissen nicht, wie Sie all Ihre Probleme gleichzeitig bewältigen können?
- Leiden Sie unter Angst, Trauer, Einsamkeit?

Möchten Sie:

- ✓ Denk- und Verhaltensmuster ändern
- ✓ Unterstützung bei Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit
- ✓ selbstsicherer werden
- ✓ Selbstverwirklichung
- ✓ Ressourcen erkennen
- ✓ Stress abbauen
- ✓ Ihre überhöhte Leistungserwartung überprüfen
- ✓ Selbstwert und Selbstbewusstsein stärken
- ✓ Handlungs- und Lösungsstrategien entwickeln

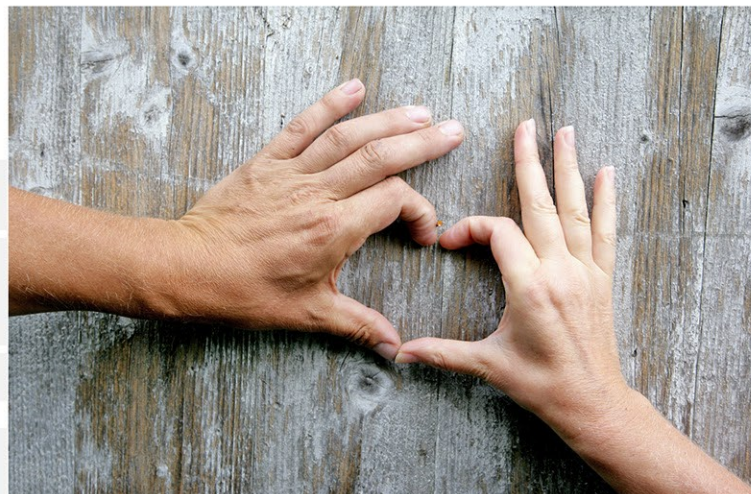
Bereits ein gezieltes Gespräch kann eine Situation im Leben verändern, indem man gemeinsam weiter sieht, wo die Wurzeln, die Ursachen eines Konfliktes liegen. Schon dadurch können sich Denk- Verhaltens- und Handlungsmuster beginnen zu verändern. Gerne begleite ich Sie Schritt für Schritt bei der Veränderung.

Wer weiß, vielleicht hin zu einem Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit.



BE-Federleicht

Martina Oberberger



Heftgasse 2
9560 Feldkirchen



0676 420 33 86



befederleicht@gmail.com



www.martina-befederleicht.at



BE-Federleicht

Martina Oberberger



“ Sie müssen
nicht alles
alleine
schaffen! ”

Lebens- & Sozialberatung ...

ist die professionelle Begleitung und Beratung von Menschen in belastenden, schwierigen, problematischen und unklaren Lebenssituationen und unterstützt beim Umsetzen ihrer Ziele.



• Lebens- & Sozialberatung

... ist eine Hilfestellung für Menschen:

- die unter ihrer derzeitigen Lebenssituation leiden
- die unter alltäglichen Belastungen oder Krisensituationen leiden
- die vor Entscheidungen stehen
- die für ihr Leben neue Wege, eine neue Richtung suchen
- die ihre Ressourcen entdecken wollen
- die zu ihrer Gesundheitsvorsorge beitragen wollen – Stressprävention
- die zu ihrer Stressbewältigung beitragen wollen
- die sich persönlich weiterentwickeln möchten

• Lebens- & Sozialberatung

... ermöglicht Ihnen:

- zu erforschen was Sie stärkt
- die persönlichen und gemeinsamen Themen mit dem sozialen Umfeld zu reflektieren
- Einblick in die belastende Situation zu finden
- schwierige Entscheidungen treffen zu können
- Ihre Handlungsfähigkeit wieder zu gewinnen
- Förderung von Eigenverantwortung
- Förderung von Beziehungsfähigkeit
- Ihre Denk- und Verhaltensmuster zu verändern
- sich selbst mehr wertzuschätzen
- gelassener zu werden
- neue Wege zu finden



• Systemische Beratung

Systemische Beratung betrachtet die Beziehung der Menschen zueinander innerhalb ihrer Kontexte (unterschiedlicher Umgebungen) und versucht herauszufinden und umzusetzen, was für das Funktionieren dieser Beziehungen von Wichtigkeit ist. So erkennen Sie leichter, dass alles mit allem vernetzt und alles von allem abhängig ist. Das systemische Arbeiten ist ein lösungsorientiertes und ressourcenorientiertes Arbeiten.

- bei Krisen in der Gegenwart oder Vergangenheit
- bei inneren Konflikten, Generations- und Beziehungskonflikten
- bei Trauer, Verlust, Schmerz
- bei Ängsten
- Stress und Zeitmanagement

• Persönlichkeitsberatung

- Steigerung des Selbstwertes & Selbstbewusstseins
- Persönliche Stärken finden
- Zielfindung und Entscheidungen treffen
- Lebensführung und Verantwortung übernehmen
- Neuorientierung

Die eigene Beziehung zum Selbst mit allen Anteilen der Persönlichkeit, wie Gefühlen, Stärken und Schwächen, Bedürfnisse, Körper, Ziele und Entscheidungen bestimmt alle weiteren Beziehungen, wie Partnerschaft, Familie und Gemeinschaft.



• Ehe- & Familienberatung

- bei Trennungen und Umbrüchen
- Umgang mit Tod, Trauer und Schmerz
- bei familiären Belastungen – wie Gewalt, Sucht, Abhängigkeit o.ä.
- familiären Krisen und Konflikten
- Alleinerziehung und Patchworkfamilie
- Zusammenleben der Generationen
- Vereinbarung von Familie und Beruf

• Beratung für Kinder & Jugendl.

- bei belastenden Familiensituationen
- belastende Situation nach Trennung bzw. Scheidung
- Hilfe bei Umgang mit Tod und Trauer
- Übergänge & Abschiede
- bei schulischen Problemen
- Umgang mit Stress
- Mobbing & Bullying
- Umgang mit Gefühlen: Bsp. Liebeskummer, Pubertät, im falschen Körper gefangen sein o.ä.

Kinder und Jugendliche liegen mir besonders am Herzen. Es ist wichtig sie wahrzunehmen, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, sie zu hören, auch wenn es leise ist.

Wichtig ist es, das Gefühlsleben von Kindern und Jugendlichen nicht zu vernachlässigen, oder einfach so hinzunehmen. Gefühle, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Konfliktbewältigung und alle weiteren Entwicklungsbereiche sind für ihr Zukommen im Leben von großer Bedeutung.

