



## → **Persönliche Beratung und Coaching für Menschen in Belastungssituationen**

Krieg, Inflation, Energiekrise, Fachkräftemangel – wir alle spüren die Folgen der langanhaltenden Belastungen in Beruf, Familie und Gesellschaft. Und wie es weitergeht, ist noch offen...

Darum ist es **normal, wenn wir auf diese Situation mit Stress, Angst und Erschöpfung, aber auch Frustration und Motivationsverlust reagieren.**

### **Mögliche Beratungs- und Coachingthemen:**

- Arbeitsbelastung, Stress und Erschöpfung
- persönliche und familiäre Belastungen
- Daueranspannung, fehlende Erholungsfähigkeit
- Verlust von Motivation und Handlungsfähigkeit
- existenzielle Ängste und Unsicherheiten
- innere Konflikte, Zweifel, schwierige Entscheidungen

### **Methoden**

Die Coaches unterstützen Sie, die eigene Situation vollständiger zu verstehen, dadurch Entlastung zu erfahren + praktische Lösungen zu entdecken. Wir nutzen dazu Methoden der personenzentrierten und lösungsorientierten Gesprächsführung. Visualisierungen oder Aufstellungen helfen, das Problem „aus dem Kopf zu bekommen“ und neue Lösungsansätze zu finden.

Die Inhalte der Coachings sind selbstverständlich vertraulich!

### **Ort**

persönlich: Fröbelstr. 51, 01159 Dresden  
telefonisch: 0351 – 8969 04 44

### **Umfang**

Im kostenfreien Vorgespräch klären wir Ihr Ziel und besprechen, welcher Coach und welches Vorgehen zu Ihnen und Ihrer Fragestellung passt.

Falls Sie jedoch beobachten, dass dies länger als eine Woche anhält, dann sollten sie aktiv werden und nach Entlastung für sich suchen.

Auf keinen Fall weitermachen und versuchen, „wie immer zu funktionieren“! **Unser professionelles Coaching kann Ihnen helfen, gesündere Lösungen für sich zu finden.**

- Konflikte mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten
- Belastungen in der Führungsrolle
- Suchtprobleme: Alkohol, Medikamente, Spielsucht, illegale Drogen
- Mobbing, Diskriminierung, sexuelle Belästigung
- weitere Themen nach Bedarf

### **Coaches**

Ihnen stehen 8 verschiedene Psycholog\*innen und Sozialpädagoginnen zur Verfügung (siehe Folgeseite). Diese kennen existenzielle Sorgen und andere Belastungen aus eigener Erfahrung. – Auf unserer [Webseite](#) finden Sie weitere Informationen zu ihnen.

Falls Sie mit einem bestimmten Coach zusammenarbeiten möchten, richten wir das gern so ein.

### **Termine**

bei Bedarf kurzfristig nach Vereinbarung  
(innerhalb von 2 Arbeitstagen)

### **Kosten pro Stunde**

**90 €** für telefonische Beratung  
**125 €** für persönliches Coaching

→ **Hotline zur Terminvereinbarung Mo – Fr von 14 – 16 Uhr: 0351 – 89 69 04 44** ←



Name	Berufsabschluss + höchste Weiterbildung / Spezialisierung
Jana Haubold	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pädagogin und Sensitiv Coach, Case Managerin (DGCC)</li> <li>▪ langjährige Coachingenerfahrung, speziell mit introvertierten, hochsensiblen und psychisch belasteten Menschen; berufliche Rehabilitation</li> </ul>
Reva Pasold	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologin, Systemische Therapeutin</li> <li>▪ Fachpsychologin für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie</li> <li>▪ eigene langjährige Führungserfahrungen, Konfliktmoderation</li> </ul>
Daniela Thierbach	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ M.Sc. Psychologin Fachrichtung Human Performance in Sociotechnical Systems</li> <li>▪ Physiotherapeutin</li> <li>▪ Arbeitsschwerpunkte: Stressbewältigung (Anerkennung ZPP), Generationenkonflikte im Team, Stärkung von pädagogischen Fachkräften: Umgang mit herausfordernden Kindern / Jugendlichen</li> <li>▪ Coaching nach Gewalterfahrungen</li> </ul>
Inga Heise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplomsoziologin und Sozialpädagogin B.A.</li> <li>▪ mehrjährige Coachingenerfahrung mit psychisch belasteten Menschen</li> <li>▪ psychische Belastungen im Bewerbungsprozess; Umgang mit Erwartungen (eigenen und fremden)</li> </ul>
Grit Schwamberger	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologin, Fachrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie</li> <li>▪ Weiterbildung in psychosozialer Beratung</li> <li>▪ Unterstützung psychisch belasteter oder kranker Menschen beim (Wieder-) Einstieg in den Beruf</li> </ul>
Matthias Herr	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diplompsychologin, Fachrichtg. Arbeits- und Organisationspsychologie, Pädagogische Psychologie</li> <li>▪ Mehrjährige Coachingenerfahrung mit psychisch belasteten Menschen</li> <li>▪ Berufliche Neuorientierung, Coaching zum Finden eines geeigneten neuen Arbeitsplatzes</li> </ul>
Yvonne Ebisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B.A. Soziale Arbeit</li> <li>▪ Fachkraft für Personaldienstleistungen</li> <li>▪ eigene Berufserfahrungen in Gastronomie und Einzelhandel</li> <li>▪ langjährige Erfahrung im Coaching von Arbeitssuchenden und in der Arbeitsvermittlung</li> </ul>

→ **Hotline zur Terminvereinbarung Mo – Fr von 14 – 16 Uhr: 0351 – 89 69 04 44** ←