

Wandel gestalten im privaten Umfeld

Werde, wer Du bist!



Coaching Schwerpunkte

- Unterstützung bei beruflichen Veränderungen (Jobwechsel, Kündigung etc.)
- Begleitung bei persönlichen Veränderungen und schwierigen Lebenssituationen (Krisen)
- Bearbeitung wiederkehrender Muster und Gewohnheiten, die in der eigenen Entwicklung aufhalten
- Unterstützung im persönlichen Individuations- und Wachstumsprozess, beruflich wie privat

Fachlicher Hintergrund (Auswahl)

- Diplom-Studium Psychologie
- Verhaltenstrainerin
- Systemisches und lösungsorientiertes Coaching
- Gestalttherapeutische Beraterin mit Therapieerlaubnis nach HPG
- 8 Jahre HR-Management in einer Beratung (davon 4 Jahre HR-Leitung)

christa beyrer & partner

Beratung . Coaching . Training

Clemensstraße 25, 80803 München

E-Mail: cb@christa-beyrer.de

Web: www.christa-beyrer.de

Tel.: +49-89-98106688

Mobil: +49-178-8116688

Begleitung in schwierigen Lebenslagen

Als Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Gestalttherapie) und Coach begleite und unterstütze ich Sie gerne in schwierigen Lebenssituationen, Phasen der persönlichen Veränderung und des Wachstums.

Hilfe in Zeiten von Veränderungen

Veränderungen sind nicht immer einfach. Vor allem wenn sie unerwartet und unerwünscht kommen und wir (vermeintlich) keinen Einfluss auf sie haben: beispielsweise wenn langjährige Beziehungen enden, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, Probleme am Arbeitsplatz haben oder krank werden. In diesen Situationen kann es vorkommen, dass wir von unseren Gefühlen so stark in Bann gezogen werden, dass wir handlungsunfähig werden. Oder dass wir – um handlungsfähig zu bleiben – unsere Gefühle verdrängen und uns leblos und ohne Energie fühlen. In akuten Krisensituationen biete ich Unterstützung und Begleitung an, wie auch eine Nachbearbeitung von Krisen, um wieder gut in die eigene Sicherheit und Stabilität zu gelangen.

Der Spiegel des Lebens

Sind Ihnen auch schon wiederholt ähnliche Situationen, Menschen und Schwierigkeiten im Leben – beruflich und privat – begegnet? Haben Sie sich schon die Frage gestellt: „Was hat das Ganze mit mir zu tun?“ Möglicherweise mehr als Sie aktuell erkennen. Das Außen wirkt oft wie eine Art Spiegel, um uns mit den eigenen Schwächen und Lernaufgaben zu konfrontieren. Es liegt an uns, ob wir diese „Einladung“ annehmen, näher hinzusehen und etwas zu ändern. Wenn wir dazu bereit sind, dann sind wir schon den ersten großen Schritt gegangen. Wir können lernen, unsere Anteile in schwierigen Situationen besser zu erkennen und mit der Veränderung zu beginnen: und zwar bei uns selbst. So werden uns im Laufe der Zeit auch andere (neue) „Spiegelbilder“ begegnen.

Das „große Bild“ bewahren

Oft passiert es, dass wir von unserem Alltag so sehr gefangen genommen sind und nur mehr „funktionieren“. Vielleicht haben Sie ab und zu das Bedürfnis anzuhalten und sich zu fragen: „Wozu das alles? Wo führt mich das hin? Bin ich glücklich damit?“

Für alle, die von Zeit zu Zeit in Klausur mit sich und ihrem Leben gehen möchten, unterstütze ich gerne bei persönlichen Visionsfindungen und weiteren Weichenstellungen.

Weitere Infos zu meinem Coaching-Angebot finden Sie auf meiner Website.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.