



TraumaCoaching

*„Um klarer zu sehen, genügt oft ein Wechsel des Blickwinkels.“
A. Exupéry*

Trauma-Coaching bietet

Begleitung und Schutzraum in akuten Krisensituationen oder bei Erinnerung erlebter Gewalt – persönliche Erfahrungen aussprechen und verstanden werden

Persönliche Stabilisierung durch Information – Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstverantwortung – Aktivierung vorhandener Ressourcen – Entwicklung konkreter Wahl- und Handlungsmöglichkeiten zur Verarbeitung der Krisenerfahrungen und auch zum Schutz vor weiterer Gewalt

Unterstützung in der Entwicklung Ihres „Mehr“ an Lebensqualität nach Traumatisierenden oder wieder erinnerten Erfahrungen, um selbstbestimmt das eigene Leben wieder zu steuern

Ich begleite Sie achtsam, verstehend und bestärkend auf Ihrem Weg, neue Entscheidungssicherheit zu finden, Ihr Lebensgefühl zu stärken und das Vertrauen in Ihre eigene Kraft zu aktivieren.

Gemeinsam ist der Weg oft leichter.

Referentin: **MICHAELE GABEL** 
Fortbildnerin, Supervisorin, Coach
Zielgruppe: einzelne, kleine Gruppen, Teams

Bildung — Beratung — Supervision — Coaching
