



Martina Kraushofer

Von den Stolpersteinen im Leben.....

Stress, Leistungsdruck, Perfektionsanspruch, Antriebslosigkeit, Müdigkeit - Wörter unserer schnelllebigen Zeit, mit denen mittlerweile nahezu jede/r im Laufe eines Lebens in Berührung kommt. Überforderung,

Schlaflosigkeit, körperliche Beschwerden bis hin zu Krankheiten sind nicht selten die Folge. Alarmierende Zahlen über die Anzahl der psychischen Erkrankungen bzw. über die Häufigkeit der Verwendung von Antidepressiva wurden unlängst veröffentlicht. Was ist der Grund für diese nahezu unheimlichen Entwicklungen?

Verzweiflung, Rat- und Mutlosigkeit, Ängste und Aggressionsbereitschaft sind nicht nur Personen im fortgeschrittenen Alter ein Begriff, auch immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene leiden unter diesen Symptomen. Frustrationen, Mobbing, Krisen aller Art (Midlife-Crisis, Quarter-Life-Crisis, Pensionsschock), Entscheidungs- und Orientierungslosigkeit sind viele Zeichen unserer Zeit - ebenso psychosomatische Beschwerden.

Die Wichtigkeit der psychischen und emotionalen Ausgeglichenheit bestätigt die hohe Anzahl der psychosomatischen Beschwerden. Als Ursache sehe ich unter anderem mangelnde Prävention und Psychohygiene, eine unausgewogene Work-Life-Balance bzw. Überforderung, Verslossenheit und innere Vereinsamung. Eingefahrene negative Glaubenssätze und Programmierungen beschleunigen oft diese besorgniserregenden Entwicklungen. Ein Nichtanerkennen symptomatischer Warnzeichen widerspiegelt sich mit großer Wahrscheinlichkeit in den Folgen dieser Grundhaltungen und Verhaltensmuster.

Viele Betroffene wünschen sich einen Menschen zum Anvertrauen und sich Aussprechen können. Eine Möglichkeit die eigene Lebenssituation nicht nur mit dem/r besten Freundin zu besprechen, bietet die Lebensberatung.

Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.
Alberf Schweitzer

Was ist Lebensberatung genau?

Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen. Mit gezielten "Werkzeugen" ausgestattet, hilft der/die LebensberaterIn Konflikte zu bewältigen, Chancen zu erkennen und zu nützen, unterstützt Sie bei belastenden oder schwer zu bewältigenden Situationen und betrachtet mit Ihnen Ihre Situation aus anderen Blickwinkeln, um eine Lösung herbeizuführen.

Fürchte dich nicht vor der Dunkelheit, denn sie wäre nicht da, wenn das Licht nicht irgendwo anders helfen würde.

Lebens- und SozialberaterInnen arbeiten ausschließlich mit gesunden Menschen (ohne pathologische Diagnosen und Erscheinungen), jedoch mit KlientInnen in Krisensituationen mit dem Wunsch, das eigene Leben zu verändern, positiver zu gestalten und mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu erlangen.

LebensberaterInnen arbeiten in psychosozialen Einrichtungen und Institutionen, bei Beratungsstellen und in eigenen Praxen, genießen eine langfristige, intensive und fundierte Ausbildung und unterliegen genau definierten Zugangsvoraussetzungen für die Ausübung des Gewerbes für Lebensberatung.

Falls Sie sich derzeit in einer schwierigen Lebensphase befinden, an einem Problem arbeiten wollen und an einem lösungsorientierten Ansatz interessiert sind, freue ich mich, wenn Sie mich kontaktieren. (siehe Visitenkarte)



Martina Kraushofer

Lebensberaterin i.A. unter Supervision
Trainerin in der Erwachsenenbildung

Mozartstraße 30/2
3385 Pörsdorf
0664/52 31 050
martina.kraushofer@aon.at



Martina Kraushofer
Lebensberaterin i. A. unter Supervision