



3 Geheimnisse für ein glücklicheres Leben

... ohne dich selbst oder die
anderen zu vergessen.

In diesem Magazin zeigen wir dir...

... die 5 typischen Probleme,
vor denen Frauen mit
Kindern Familie, Partner und
Beruf stehen und die
wahrscheinlich auch dir
bekannt vorkommen.

... warum es sinnvoll ist,
aufzuhören, es allen anderen
Recht zu machen und was du
stattdessen tun kannst.

... wie du mit dir selbst
befreundet sein kannst und
dadurch auch deine anderen
Beziehungen glücklicher und
energiereicher werden.

BONUS:

Wir enthüllen dir
3 Erfahrungsberichte
von Frauen, die in einer ähnlichen
Situation waren wie du
und es geschafft haben,
einen Ausweg aus Überforderung,
fehlender Wertschätzung und
Unglücklichsein zu finden.

Das Magazin für Frauen, die sich zwischen Familie, Beruf und Partnerschaft nicht selbst verlieren wollen

Persönliches Vorwort

Lieber Leserin,

dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du eine Frau bist, die in vielen Bereichen Verantwortung trägt - im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft und auch für die Bedürfnisse der anderen - und nach einem Weg suchst, wie sich dein Leben wieder nach dir selbst anfühlt.

Vermutlich sind deine Leichtigkeit und Fröhlichkeit verloren gegangen und selbst die schönen Dinge sind zu zusätzlichen Aufgaben geworden, richtig?

Außerdem wünschst du dir mehr Unterstützung, Wertschätzung und überhaupt eine glücklichere Beziehung.

Wenn du dich in dieser Beschreibung wiedererkennst, dann liegt das daran, dass du dich selbst ein wenig verloren hast.

Und wenn du dich danach sehnst, dass sich dein Leben wieder nach dir anfühlt, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Antworten finden, nach denen du schon lange gesucht hast.

Denn dieses Magazin ist keines dieses zahllosen Werbebroschüren, wie du sie wahrscheinlich kennst.

Das Ziel dieses Dossiers ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" bei dir auszulösen.

Und falls uns das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat unser persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Wir wünschen dir viel Spaß damit!



AUTORINNEN:

Manuela Haas & Dr. Katrin Sachse
Geschellschafterinnen des
Instituts für Psychopädie

- Betriebswirtin und Allgemeinärztin
- Psychopädinnen nach Dr. Udo Derbolowsky
- TrophoTraining-Trainerinnen
- Ausbildung und Supervision bei Dr. Jakob Derbolowsky
- 20 Jahre+ Erfahrung in der Selbstständigkeit
- Unterstützung von über 300 Menschen

5 typische Probleme, die jede Frau mit Kindern, Partner und Beruf kennt

Problem 1

„Ich muss“ bestimmt Deinen Alltag. Ein „Ich möchte“ ist spurlos verschwunden

Es ist dir nicht mal mehr ganz klar, was deine eigenen Bedürfnisse sind, weil du sie nicht mehr spürst und wahrnimmst.

Du funktionierst nur noch.

Du selbst findest irgendwie nicht mehr statt in deinem eigenen Leben – und das frustriert dich sehr.

Problem 2

Selbstzweifel nagen an dir und reiben dich auf

Du stellst dir oft die Frage, ob es genug ist, was du tust. Gerne würdest du noch mehr geben, stößt jedoch an die Grenzen deiner Kräfte.

Die Frage nagt an dir, warum die anderen ihre Aufgaben scheinbar mühelos erledigen.

Leichtigkeit und Fröhlichkeit sind in deinem Leben jedenfalls ~~völlig~~ verloren gegangen.

Problem 3

Du stehst unter Dauerstrom. Und das hinterlässt bereits Spuren

Du schläfst schlecht, du grübelst viel, du bist dauernd unter Druck und oft schlecht gelaunt. Und du weißt nicht, wie du das abstellen kannst. Ebenso fehlen dir Möglichkeiten, dich gut zu regenerieren und deine Kräfte aufzuladen.

✖ Problem 4

Das schöne Miteinander in deiner Beziehung ist verschwunden

Bei all den zu erledigenden ToDo's wünschst du dir einen Partner auf Augenhöhe, der sich mit dir eure gemeinsamen Aufgaben teilt und dich entlastet, anstatt dich damit alleine im Regen stehen zu lassen. Streit und Stress in deiner Beziehung sind an der Tagesordnung.

✖ Problem 5

Am Ende des Tages bleibt keine Zeit für dich selbst

Du reibst dich auf zwischen Familie, Kindern, Partnerschaft, Beruf und deinen sonstigen Aufgaben. Du selbst bleibst dabei auf der Strecke.

Du erkennst sehr wohl, dass etwas schief läuft. Und dass du es gerne anders hättest! Leider weißt du nicht wie und was du ändern kannst.

Viele Frauen mit Verantwortung für Familie und Beruf kennen diese Herausforderungen und wissen keinen Ausweg.

Was du brauchst, ist eine Strategie, die zu dir und deinen Werten passt, und dich gleichzeitig unterstützt, dein Leben selbstfürsorglich und freundschaftlich zu gestalten.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir dir, wie du genau das schaffst ...



5 Geheimnisse damit dein Leben wieder dir gehört

Geheimnis 1

Schließe Freundschaft mit dir selbst! Es lohnt sich!

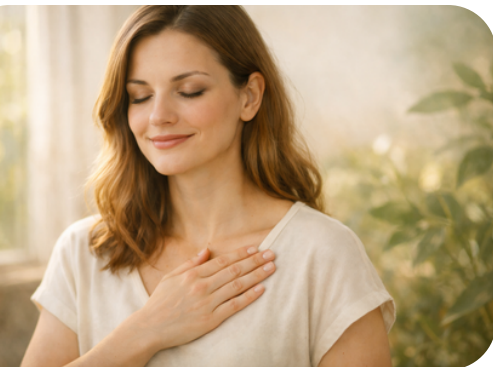
Wenn du mit dir selbst befreundet bist, bedeutet das mehr Selbstmitgefühl, Selbstannahme und ein freundschaftlicher innerer Dialog. Das senkt Stress, reduziert Grübeln und macht dich widerstandsfähiger.

Du nimmst deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse wieder wahr und vertrittst selbstbewusst deine Positionen und Grenzen.

Du lernst, aus Fehlern zu lernen anstatt dich fertig zu machen.

Deine Beziehungen profitieren ebenfalls: Bestätigung von anderen ist nicht weiter der Motivator deines Handelns. Eine Begegnung auf Augenhöhe ohne Druck und Erwartungen bringt Freiheit für alle und entspannt die Beziehung.

Motivation wird nachhaltiger: Statt dich mit Druck anzutreiben, nutzt du Neugier und Werte als Antrieb – weniger Ausbrennen, mehr Dranbleiben.



Geheimnis 2

Nächstenliebe ohne Selbstfürsorge führt in den persönlichen Ruin.

Vermutlich ist dein innerer Antrieb, dass du all deinen Aufgaben gerecht wirst und gut erledigst - als Mutter, als Partnerin, im Beruf.

Das zeichnet dich als mitfühlenden, sozialen und verantwortungsbewußten Menschen aus!

Nur: Wie willst du das alles schaffen, wenn du nicht **vorher** für genügend Kraftkörnern bei dir selbst gesorgt hast?

Starte am besten gleich damit, ein selbstfürsorgliches Leben zu führen.

Dies wird dazu führen, dass du stärker als jemals zuvor bist, du belastbarer und widerstandskräftiger wirst und du gleichzeitig Klarheit über deine Aufgaben und Verantwortlichkeiten erlangst.

Selbstfürsorge ist im Sinne des Großen und Ganzen nicht nur erlaubt, sondern vielmehr deine Verpflichtung!

Geheimnis 3

Hör damit auf, die anderen ändern zu wollen - der Schlüssel liegt in dir!

Der Schlüssel ist verblüffend einfach: Man kann ohne Gewalt nur sich selbst ändern!

Änderungswünsche oder -impulse an andere führen zu Widerstand, Streit und Stress. Wenn du das nicht möchtest, dann lass es sein, die anderen ändern zu wollen.

Fokussiere dich darauf, was du selbst ändern kannst - das ist viel leichter umzusetzen, schont deine Ressourcen und entgiftet deine Beziehungen.



Geheimnis 4

Gemeinsam statt gegeneinander. Durch gute Kommunikation wird dein Alltag soviel leichter!

Wenn Kommunikation die Beziehung belastet, braucht es klare, strukturierte Schritte, um wieder Verbindung, Sicherheit und Verständnis herzustellen.

Kommunikation ist oft der Auslöser von Missverständnissen, Streit und Ärger. Dies belastet die Beziehung - aus einem Miteinander ist schleichend ein Gegeneinander geworden und Sprachlosigkeit und gegenseitiges Unverständnis ist zum Alltag geworden.

Kommunikation ist oft der Auslöser von Missverständnissen, Streit und Ärger. Dies belastet die Beziehung - aus einem Miteinander ist schleichend ein Gegeneinander geworden und Sprachlosigkeit und gegenseitiges Unverständnis ist zum Alltag geworden.

Starte damit zu überlegen, was du verstehen möchtest, anstatt was der andere meinen könnte. Meist hören wir Vorwürfe oder Aufforderungen an uns und fühlen uns persönlich gemeint.

Streiche Vorwürfe aus deinem Sprachgebrauch, sondern bitte rechtzeitig um die Dinge, die dir wichtig sind.

Verzichte auf die - unrealistische - Erwartungshaltung "mein Partner müsste es doch von alleine wissen, wenn er mich nur richtig lieben würde!" - das ist Detox für die Beziehung!

Je klarer du deine Bedürfnisse kommunizierst, desto wahrscheinlicher ist, dass sie auch erfüllt werden.

Verzichte darauf, deinem Partner deine Gefühle, die er bei dir auslöst mittels Ich-Botschaft um die Ohren zu hauen: Das drängt ihn in die Ecke und stiftet Streit anstatt ihn zu schlichten.

Besser ist es, ihm rück zu melden, was du verstanden hast, da dies die Emotionen rausnimmt, dem Gegenüber Freiheit lässt und die Kommunikation wieder in Gang kommen kann.





Geheimnis 5

“Work-Life-Balance” ist ein Irrtum!

Arbeit und Leben stehen nur dann gegenüber, wenn wir sie als Gegensätze konstruieren. In Wirklichkeit sind sie zwei miteinander verflochtene Bereiche desselben Lebens.

Wenn Menschen von Work-Life-Balance sprechen, steckt oft ein impliziter Konflikt darin: Arbeit bedeutet Pflicht, Druck, Funktionieren und Leben bedeutet Freiheit, Erholung, Selbstbestimmung.

Diese Trennung erzeugt das Gefühl, man müsse ständig zwischen zwei Polen pendeln, die sich gegenseitig Energie wegnehmen und sich gegenseitig ausschließen. Das führt zu Dauerstress, Schuldgefühlen und Identitätskonflikten.

Es ist viel sinnvoller, sich die Frage zu stellen: „Wie gestalte ich mein Leben so, dass Arbeit ein gesunder Teil davon ist?“

Für ein gesundes und fröhliches Leben in aller Freundschaft mit dir selbst setzt du Grenzen, statt dich aufzuopfern, integrierst Erholungspausen statt diese als Ausnahme zu sehen und findest Sinn in dem was du tust, anstatt nur zu funktionieren.

Erfahrungsbericht 1



Ausgangssituation

Josefine stand - bevor sie zu uns in die Beratung gekommen ist - kurz vor einem Burnout. Sie war erschöpft und konnte sich selbst nicht aus dieser Erschöpfung befreien. Gleichzeitig war ihr der Sinn für ihre Arbeit im Speziellen und für ihr Leben im Allgemeinen verloren gegangen.

Josephine, Penzberg
HR Controllerin, verwitwet, 1 Sohn

Lösung

Schritt 1

Beste Freundin und Verbündete

Josefine gewann im ersten Schritt die Fähigkeit, autodestruktives Verhalten zu erkennen und in selbstfürsorgliches und freundschaftliches Verhalten umzuwandeln.

Sie lernte sich als beste Verbündete und Expertin für sich selbst kennen.



Schritt 2

Stabilität und Zuversicht

Sie entwickelte eine innere Haltung, mit der es ihr gelang, inmitten dramatischer Veränderungen ihrer eigenen Lebenssituation sich nicht selbst zu verlieren und trotz allem offen für das Leben zu bleiben und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.



Schritt 3

Sinnhaftigkeit und Orientierung

Als zugehöriges Teil eines Großen Ganzen fand sie Orientierung und Klarheit für ihre eigene Rolle und den daraus resultierenden Aufgaben.

Sie entdeckte ihren Sinn im Leben und baute Vertrauen auf, dass alles was geschieht einen Sinn hat, ohne diesen verstehen zu müssen.

Aus Zweifel wurde Vertrauen und Dankbarkeit, aus Enge Freiheit und weiter Horizont.



Ergebnis

Josefine ist gestärkt aus ihren Krisen hervorgegangen und blickt jetzt mit Dankbarkeit und Liebe auf die Vergangenheit und mit Zuversicht und Freude in die Zukunft.

Sie hat Kraft, Liebe und Lebensfreude wiedergefunden und ist für alles was kommen mag bestens gewappnet.

Erfahrungsbericht 2



Ausgangssituation

Sarah war in ihrem hochkomplexen Alltag zwischen endlosen To-Do-Listen, Arbeit, Kindern, Schule und Kunden aus ihrer Balance gefallen. Erschöpfung machte sich breit. Sie fühlte sich in ihrer Partnerschaft oft alleine gelassen und konnte Konflikte nicht gut lösen. Frustriertes Funktionieren statt schönes Leben war an der Tagesordnung.

Sarah, München

Vertriebsmitarbeiterin, Mutter von 3 Kindern und Ehefrau

Lösung



Schritt 1

Beste Freundin und Verbündete

Sarah gewann im ersten Schritt die Fähigkeit, autodestruktives Verhalten zu erkennen und in selbstfürsorgliches und freundschaftliches Verhalten umzuwandeln.

Sie lernte sich als beste Verbündete und Expertin für sich selbst kennen.

Schritt 2

Energielevel aufbauen und stabilisieren

Sie hat spezielle Tools zur Stärkung ihrer inneren Kraft erlernt, ebenso die Fähigkeit, selbst ihre Ressourcen zu erschließen, aufzubauen und zu bewahren.

Gleichzeitig gelang es, eine innere Balance zwischen Geben und Nehmen wiederherzustellen.



Schritt 3

Erlernen von Kommunikationsskills

Erfolgreiche Skills in wertschätzender Konfliktlösung und klarer Kommunikation waren der Schlüssel für ein erfreuliches Miteinander - sowohl in der Partnerschaft als auch im beruflichen Kontext.

Sie erlernte, ihre eigene Position besser zu vertreten, Grenzen zu setzen und auch schwierige Entscheidungen in ihrem Sinne zu treffen.



Ergebnis

Sarah steht mit beiden Beinen im Leben, achtet selbstfürsorglich auf sich selbst und ihre Kräfte, ohne Kinder, Partner oder Beruf aus dem Blick zu verlieren. Sie führt eine Beziehung auf Augenhöhe und hat wieder Spaß an ihrer Arbeit.

Ihr Leben ist wieder leichter und selbstbestimmter geworden.

Erfahrungsbericht 3



Ausgangssituation

Niki hatte das Gefühl, dass ihr Leben nur aus Kämpfen besteht: Mit den Mitarbeiter, den Kunden und dem Partner/Ehemann. Dies führte zu großem Frust und belasteten Beziehungen.

Die Liebe zu ihrem Beruf und ihrem Unternehmen war sehr getrübt.

Sie konnte Konflikte nicht gut lösen und hatte keine guten Handlungsoptionen. Meist blieben nur drastischen Sanktionen als einzige und letzte Option, was zu viel „zerschlagenen Geschirr“ führte.

Niki, München

Inhaberin EO Gym, Ehefrau, keine Kinder

Lösung

Schritt 1

Beste Freundin und Verbündete

Niki gewann im ersten Schritt die Fähigkeit, autodestruktives Verhalten zu erkennen und in selbstfürsorgliches und freundschaftliches Verhalten umzuwandeln.

Sie lernte sich als beste Verbündete und Expertin für sich selbst kennen.



Schritt 2

Klarheit - für sich und die anderen

Niki hat für sich selbst Klarheit gewonnen: Über Verantwortung, Aufgabenverteilung, ihre Rollen und eigene Bedürfnisse sowie über transparente Spielregeln.

Diese Klarheit bei sich selbst hat auch für mehr Klarheit bei und für die anderen geführt.



Schritt 3

Kommunikation und Konfliktlösung

Niki lernte Vorwürfe in Bitten zu verwandeln, sich von Erwartungshaltungen zu verabschieden und die eigenen Bedürfnisse besser zu kommunizieren und zu vertreten.

Sie erwarb wichtiges Wissen, Konflikte zu lösen und ein gemeinsames "Wir" mit dem Partner, den Mitarbeitern und den Kunden zu schaffen und zu gestalten.



Ergebnis

Niki ist auf dem Weg zum Kommunikationsprofi!

Sie hat ein gutes Fundament an Kommunikationsskills, kennt die Unterschiede zwischen Bitten und Aufforderungen und es gelingt ihr immer besser, dies auch im Alltag umzusetzen.

Sie kann Konflikte besser lösen und ihre Position besser vertreten. Gleichzeitig hat sie sich auf die Suche nach alternativen Handlungsoptionen gemacht, die in ihr selbst liegen und sich damit von der Abhängigkeit von anderen ein Stück weit befreit.

Niki hat einen Weg aus dem ständigen Kampfmodus gefunden – das Leben ist wieder leichter und unkomplizierter geworden.

Zusammenfassung

Wie du anhand unserer Erfahrungsberichte klar erkennen kannst, gibt es genau jetzt eine einmalige Gelegenheit, um dich so aufzustellen, dass dein Leben wieder dir gehört und du mehr Kraft und Lebensfreude bekommst.

Unsere Kundinnen aus den unterschiedlichsten Branchen und unterschiedlichsten familiären Situationen können bestätigen, dass es sich unvergleichbar befreiend anfühlt, mehr Orientierung und auch mehr Fröhlichkeit in seinem Leben zu haben.

Weitere Ausschnitte von Testimonials findest du hier:
www.institut-fuer-psychopaedie.de

Wenn du unsere Erfahrungsberichte liest, klingt es zu schön, um wahr zu sein.

Und genau das wäre es auch, wenn wir es nicht schon über 300-mal in der Praxis bewiesen hätten, dass es genauso möglich ist.

Aus diesem Grund ist eine Zusammenarbeit mit uns kein Experiment: Unsere Strategien und Methoden sind erfolgserprobt und funktionieren nachweislich in der Praxis:



- Persönliche Herausforderungen
- Familiäres Umfeld
- Partnerschaft
- Berufliches Umfeld



Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit uns.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.institut-fuer-psychopaedie.de/terminbuchung anfordern.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!



In 5 Schritten zu einem schöneren Leben, welches wieder dir gehört

1 Du erhältst eine kostenlose Beratung mit einem Experten

In einer kostenlosen Erstberatung lernst du uns, unsere Werte, unsere Methoden und Werkzeuge kennen und wir erstellen einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für dich und deine Situation funktioniert.

Entscheidest du dich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, dann können wir sofort gemeinsam starten.



2 Einzelcoaching als Start für ein stabiles Fundament

Im Einzelcoaching werden die stabilen Grundpfeiler deiner Beziehungen gelegt und deine Verhältnisse zu allem und jedem auf deinen eigenen Prüfstand gestellt.

Wir starten mit dem Verhältnis zu dir selbst und entwickeln gemeinsam eine freundschaftliche Haltung, die geprägt ist von Selbstliebe und Selbstfürsorge ohne die anderen zu vergessen.

Wir unterstützen dich dabei, die Änderungen umzusetzen und ins Handeln zu kommen.

3 Neue Perspektiven und Möglichkeiten

Du gewinnst Übersicht, erkennst Zusammenhänge und findest Klarheit in Momenten, die dich bisher überfordert haben.

Du lernst, Konflikte erfolgreich zu lösen, mit Erwartungen besser umzugehen, gelassener und souveräner in allen Lebenslagen zu werden und dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.



4 Kraftquellen erschließen, nutzen und schützen

Du findest Klarheit darüber, was dich wirklich stärkt – und was dir Energie nimmt. Du erkennst, wie du bewusst handeln kannst, um dich selbst zu schützen und deine Kraft zu bewahren.

Dabei lernst du unsere einfachen und wirkungsvollen Werkzeuge kennen – sie geben dir Halt, schenken dir Stärke und werden zu deinem persönlichen Schutzschild gegen alles, was dich auslaugt.

5 Von der Theorie in die Praxis

In unseren wöchentlichen Angeboten - Gruppencoaching und Alltagscheck - wird dein Wissen vertieft und verfeinert, deine Möglichkeiten und Handlungsspielräume erweitert und die erlernten Werkzeuge auf den Prüfstand der Alltagstauglichkeit gestellt.

Damit gewinnst Du ein noch breiteres und stärkeres Fundament deiner neuen Lebenshaltung, so dass du auch bei Gegenwind bestens gewappnet bist.



Über uns und unser Institut

Manuela Haas und Dr. Katrin Sachse



Wir hatten das große Glück, vor vielen Jahren auf die Psychopädie zu stoßen – eine neue Welt hat sich eröffnet – sowohl privat wie auch in unserer beruflichen Arbeit.

Wir wissen, wie sich Krisen anfühlen.

Wir kennen Wege, Vertrauen, Lebensfreude und sich selbst zurückzugewinnen. Wir eröffnen Möglichkeiten, Beziehungen so zu gestalten, dass wieder mehr Liebe, Verständnis und Wertschätzung möglich werden.

Wir arbeiten mit Frauen für die Familie, Beziehung und Beruf wichtig sind. Die viel tragen und spüren, dass es so nicht weitergeht. Frauen, die funktionieren, organisieren, leisten und sich selbst dabei verlieren und sich nicht mehr gesehen fühlen.

Was macht uns so besonders?

Die Psychopädie hilft, Beziehungen zu sortieren, Konflikte zu entschärfen und wieder in ein stimmiges Verhältnis zu sich selbst und zum Leben zu kommen. Wir beschäftigen uns nicht mit der Vergangenheit, sondern mit dem, was Frauen heute stärkt, um ihre Zukunft zu gestalten.

Unser Anspruch ist nicht, Frauen weich aufzufangen. Unser Anspruch ist, dass sie innerlich stark werden.



Einblick in die Zusammenarbeit

So stellen wir deinen Erfolg sicher:



Einzelcoaching

Die Grundlage für deine innere Neuordnung:
Im persönlichen Gespräch klären wir deine aktuelle Situation und legen den Grundstein für deinen freundschaftlichen Umgang mit dir selbst.
Du erlernst erste konkrete Schritte, wo und wie du ansetzen kannst.



Gruppencoaching

In der Gruppe werden Themen vertieft und erweitert. Der Austausch mit anderen Frauen öffnet neue Perspektiven und stärkt die eigene Haltung. Du erkennst, dass du nicht allein bist und entwickelst neue Handlungsmöglichkeiten. Hier entdeckst du neue Perspektiven und noch mehr Handlungsmöglichkeiten.



Alltagscheck

Vom Verstehen ins Handeln:
Hier arbeiten wir anhand von realen Situationen alltagsnah und stellen die Psychopädie und ihre Werkzeuge auf den Prüfstand.
So trainierst du deine Fähigkeit, flexibel zu reagieren und bewusst zu entscheiden.



Selbststudium

Vetiefung in deinem eigenen Rhythmus:
Bestimmte Themen und Werkzeuge erarbeitest du eigenständig. Du bestimmst das Tempo.
So wird das Gelernte gefestigt und in deinen Alltag integriert.



TrophoTraining® – Power Pause

Unser Kurztraining für mehr Gelassenheit und Ruhe. Kurz. Wirksam. Überall anwendbar.
Das TrophoTraining® stärkt deine Regulationsfähigkeit, schützt vor Erschöpfung und hilft dir wieder in Balance zu kommen.
Wissenschaftlich untersucht und belegt.
Ein Schutzschild für deine Gesundheit.

Unsere Standorte:

Unser Büro befindet sich in München-Engelschalking.

Auf Wunsch findet das persönliche Einzelcoaching in München-Berg-am-Laim und in Köln-Lindenthal statt. In der digitalen Welt sind alle weiteren Bausteine ausschließlich online.

Unsere Arbeit braucht einen vertraulichen und sicheren Rahmen. Strukturiert, wertschätzend und ohne Ablenkung.
Wichtig ist die Verbindlichkeit, nicht die Entfernung.

6 Fragen, die wir häufig gestellt bekommen

Was passiert im Erstgespräch?

In deinem kostenlosen, telefonischem Erstgespräch lernen wir uns zunächst ein wenig kennen.

Wir sprechen über deine aktuelle Situation und das, was du gerne verändert haben möchtest.

Wenn unsere Angebot zu dir und deiner Situation passt und wir auch zwischenmenschlich auf einer Wellenlänge liegen, machen wir dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Wie geht es nach dem Erstgespräch weiter?

Auf das Erstgespräch folgt in der Regel dein kostenloses Strategiegelgespräch via Zoom:

Wir beantworten alle deine Fragen.

Wir besprechen, welche Schritte für die Änderung deiner Situation notwendig sind und wie die Zusammenarbeit mit uns aussieht.

Warum bietet ihr das Erstgespräch und die erste Beratung kostenlos an?

Wir sind überzeugt von uns und unserer Methode.

Daher gehen wir damit in Vorleistung. Im Strategiegelgespräch beraten wir dich kostenlos und geben dir die Möglichkeit, dir ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen.

Natürlich freuen wir uns, dich danach als Kundin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die Chemie zwischen uns stimmt.

Was unterscheidet euch von anderen Beratungen?

Wir sind auf Frauen und deren besonderen Herausforderungen zwischen Familie, Partnerschaft und Beruf spezialisiert.

Unsere Methode fokussiert sich auf logisch nachvollziehbare Strukturen und Mechanismen. Wir bieten Wissen, keine Therapie oder Krankenbehandlung.

Du stehst im Mittelpunkt - wir konzentrieren uns auf die Dinge, die du verändern kannst.

Bei uns bekommst du profundes Handwerkszeug statt guter Tipps und guter Ratschläge.

Ich bin bereits stark ausgelastet und bin mir unsicher, ob ich das alles schaffe. Ist es dennoch sinnvoll mit einer Zusammenarbeit zu starten?

Ja, gerade dann ist unser Angebot wie gemacht für dich.

Unsere Stärke ist unsere großartige Methode, die schnell die Probleme sichtbar macht. Gepaart mit einfachen, pragmatischen und sofort umsetzbaren Werkzeugen, die schnell spürbar Freiraum und Erleichterung verschaffen.

Wir sind überzeugt, dass die kleinen und machbaren Schritte ans Ziel führen.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

3 Monate.

Dieser Zeitraum ist günstig, um dein Leben und deine Situation neu zu sortieren und deine Änderungen aktiv in den Alltag umzusetzen.

Wir begleiten und unterstützen dich dabei aktiv mit unserem umfassenden und gleichzeitig gut machbaren Trainingsangebot.

Selbstverständlich ist jederzeit eine Verlängerung möglich.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Report endet, möchten wir uns an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Wir hoffen die Informationen in diesem Magazin können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Unterstützung von hunderten von Frauen wissen wir genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht“.

Was du aus dieser Lektüre mitnehmen kannst: es gibt eine Lösung für deine aktuelle Situation.

Daher laden wir dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein.

Dort zeigen wir dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse möglich sind.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine

Katrin und Manuela



Willst du auch, dass sich dein Leben wieder nach dir anfühlt und einfach wundervoll ist?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf www.institut-fuer-psychopaedie.de/terminbuchung

