



Vielleicht erkennen Sie sich hier wieder

- Sie drehen sich im Kreis und finden keine Lösung.
- Sie fühlen sich erschöpft oder überfordert.
- Sie trauern um einen Menschen oder einen Lebensabschnitt.
- Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung.
- Sie erleben eine Krise und wissen nicht, wie es weitergehen soll.
- Sie funktionieren nach außen, fühlen sich innen aber leer.

Manchmal hilft bereits ein Gespräch, um wieder Orientierung zu finden.

Susanne Gosch
Jetzt. Einfach. Leben.

Coaching | Psychosoziale Beratung |
Polyvagaltraining | Supervision

Termine in meiner Praxis, telefonisch oder online.

Mag. Susanne Gosch
+43 664 91 31 843
mail@susannegosch.at
www.susannegosch.at



Fotos: Manfred Seidl, Wien Druck: Dockner Gesellschaft m.b.H., 3125 Kufstein



INFO:
SVS Versicherte können den
SVS Gesundheitshunderter
beantragen.

Ist Ihnen gerade alles zu viel?

Es gibt Zeiten,
in denen vieles ins Wanken gerät.



Sie müssen damit nicht allein fertigwerden.

Melden Sie sich bei mir für ein kostenloses
telefonisches Erstgespräch.



Jetzt. Einfach. Leben.

Wie ich Sie begleite

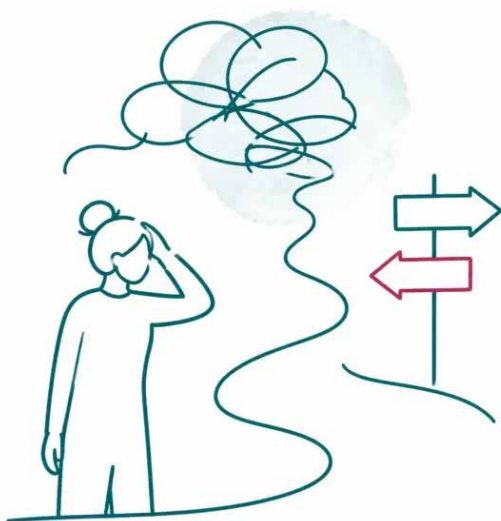
- Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit.
- Deshalb gibt es bei mir keine fertigen Rezepte.

Ich höre zu.

Ich stelle Fragen.

Ich schaffe einen geschützten Raum, in dem Sie Gedanken sortieren, Gefühle wahrnehmen und neue Perspektiven entdecken können. Wir erleben Belastungen nicht nur im Kopf. Auch der Körper spricht mit uns – oft lange bevor aus einem ersten Warnsignal eine Krise wird.

Dabei bestimmen Sie das Tempo. Ohne Druck. Ohne Bewertung.



Meine Methoden & Schwerpunkte

Je nach Anliegen arbeite ich mit unterschiedlichen Ansätzen:

Coaching & Psychosoziale Beratung

... bei festgefahrenen Situationen: Gedanken & Gefühle ordnen, Zusammenhänge erkennen und wieder handlungsfähig werden.

Polyvagaltraining

... stärkt den Vagusnerv und hilft bei Stress, Unruhe, Überforderung und Erschöpfung. Lernen Sie, sich selbst und Ihr Nervensystem zu regulieren.

Holistic Pulsing

... bei Stress, innerer Unruhe und Anspannung: Sanfte Körperarbeit für tiefe Entspannung, Loslassen, Zentrierung und mehr Ruhe im Alltag.

Supervision

... hilft Ihnen, den eigenen Arbeitsalltag und berufliche Themen klarer zu sehen, Herausforderungen einzuordnen und neue Wege zu finden.

Aufstellungsarbeit

... im Einzelsetting: Gewinnen Sie neue Perspektiven mit Bodenankern, Symbolen und Figuren. Für Orientierung und stimmige Entscheidungen.

Trauerbegleitung

... bei Verlust und Abschied: Ein geschützter Raum für Trauer, Erinnerungen und alles, was gerade da ist. Damit das Leben langsam wieder leichter wird.



Der erste Schritt darf leicht sein

In einem unverbindlichen telefonischen Erstgespräch lernen wir uns kennen. Wir finden heraus, ob die Chemie stimmt und ob ich die richtige Person für Ihre Themen bin. In diesem Gespräch findet noch keine Beratung statt, Sie können danach entscheiden, ob eine Begleitung für Sie passend ist.

So erreichen Sie mich

+43 664 91 31 843
mail@susannegosch.at
susannegosch.at

Manchmal beginnt Veränderung mit einem einzigen Gespräch.