



Zu folgenden Themen begleite ich Sie individuell und professionell für einen Lichtblick in Ihrer Situation:

- Konflikte und Krisen
- Findung und (Neu-)Orientierung
- herausfordernde Familienphasen
- Partnerschaft und Paarbeziehung
 - Trennung / Scheidung
 - Angst und Traurigkeit
 - Trauer und Verlust
- Stressempfinden und Erschöpfung
 - Hochsensibilität
- Herausforderungen in der Berufswelt



Beratung in meinen Praxisräumen
oder in der Natur



Nicole Prüger

Systemische Therapeutin / Familientherapeutin (DGSF)

August-Bebel-Str. 6
07639 Bad Klosterlausnitz

Tel. 0152 599 864 93
Mail: info@nicoleprueger.de

www.nicoleprueger.de



Systemische Beratung und Therapie
Gesundheitscoaching
Yoga und Stressprävention

Nicole Prüger





»Hallo, ich bin Nicole Prüger und es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen auf herausfordernden Teilstrecken ihres Lebensweges ein Stück zu begleiten.«

Einfühlsam, sanft und mit Neugier, Humor und Perspektivwechsel biete ich Ihnen Zeit und Raum, um Ihre persönlichen Kraftquellen und Schätze zu entdecken und Lösungen für belastende Lebensthemen zu finden.

So kann Ihr Leben wieder erfüllter, entspannter, selbstbestimmter, lebendiger und leichter werden.

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Zeit, innere Stärke zu entwickeln.

(Dalai Lama)

» Was bedeutet systemisch? «

Die systemische Haltung basiert auf der Überzeugung, dass jeder Mensch die Lösungsideen für seine Probleme und herausfordernden Lebensthemen bereits in sich trägt. Allerdings braucht es in schwierigen Lebenssituationen mitunter Unterstützung, um die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und zielgerichtet einzusetzen - denn manchmal sieht man sprichwörtlich den Wald vor lauter Bäumen nicht. Der Fokus im systemischen Arbeiten liegt dabei nicht auf der Entstehung von Problemen, sondern auf möglichen Lösungswegen, die wir gemeinsam entdecken werden.

» So werde ich Sie begleiten: «

1. gegenseitiges Kennenlernen und Klärung der Zielstellung (1 Sitzung)
2. Coaching- oder Therapieprozess (1-5 Sitzungen)
3. Zwischenbilanz / Feedbackgespräch
4. bei Bedarf Weiterführung des Coachings oder der Therapie
5. optional Nutzung meiner Präventionsangebote

» Was bringt Ihnen das? «

- die Möglichkeit sich in einem geschützten Raum zu öffnen
 - neue Sichtweisen / Blickwinkel gewinnen
 - „Knoten im Kopf“ zu lösen
 - Ressourcen und Kraftquellen entdecken
- neue Wege und Wachstumsmöglichkeiten finden
- eine persönliche Lösung für Ihr Thema
- wieder in Ihre Kraft zu kommen

Folgende Methoden wende ich gern an:

Reframing

Betrachtung der Themen durch verschiedene "Brillen"

Systemisches Fragen

persönlichen Beziehungs- und Handlungsmustern und Glaubenssätzen auf die Spur kommen

Lebensfluss

einen neuen Blick auf das bisherige Leben gewinnen

Hypnosystemisches Arbeiten

Arbeit mit dem Unbewussten, mit Bildern und Geschichten

Skulpturarbeit

aus der Vogelperspektive auf Situationen und Konflikte blicken

Arbeit mit inneren Anteilen

sich selbst besser kennen und verstehen



Ergänzendes Kursangebot:

Stress-Präventionstraining

Yoga

Ich berate Sie gern zur geeigneten Vorgehensweise.

Bitte kontaktieren Sie mich:

Tel. 0152 599 864 93

Mail: info@nicoleprueger.de

Zu wissen, dass Veränderung möglich ist und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen, dies sind zwei große erste Schritte.

(Virgina Satir)