

Ich bin ich
und du bist du

Ich bin nicht in dieser Welt,
um deine Erwartungen zu erfüllen,
und du bist nicht hier,
um dich nach mir zu richten.

Du bist du selbst,
und ich bin ich.

Sollten wir einander begegnen,
so ist es schön –
wenn nicht,
so kann man es nicht ändern...

Erst muss ich mich finden,
um dir begegnen zu können...

Ich und Du,
das sind die Grundlagen zum Wir,
und nur gemeinsam können wir das Leben
in dieser Welt
menschlicher machen.

Fritz Perls

MICH/DICH

wahrnehmen
achten
erfahren
erleben
spüren



verstehen

MICH

öffnen
entfalten
entwickeln

EINANDER BEGEGNEN



Ich begleite Sie gerne in Ihrem
persönlichen Entwicklungsprozess.

TRAINING UND BERATUNG

- ♦ für eine aufrichtige, achtsame und empathische **Kommunikation, Beziehungen – und Lebensgestaltung** im beruflichen und privaten Kontext.
- ♦ zur **Vorbeugung eines Burnout**, um erfolgreich zu sein ohne auszubrennen.

EINZELN und in GRUPPEN

Einzelberatungen finden, wenn nicht anders vereinbart, in meiner Praxis in 8073 Graz Seiersberg, Tischlerweg 2/4 statt.

THEORETISCHE BASIS

bilden

- ♦ die Integrative Gestaltberatung nach Hilarion Petzold
- ♦ der personenzentrierte Ansatz von Carl Rogers
- ♦ die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

IHR NUTZEN:

Stärkung von

- ♦ Selbstwahrnehmung
- ♦ Selbstachtung
- ♦ Selbstwert
- ♦ Selbstbewusstsein
- ♦ psychosozialer Gesundheit

Erweiterung der

- ♦ Handlungsmöglichkeiten

Weiterentwicklung der

- ♦ Reflexions-
- ♦ (Selbst)Empathie-,
- ♦ Kommunikations-
- ♦ Konflikt- und
- ♦ Beziehungsfähigkeit



Christine Minixhofer, MSc

Geb. 1968, verheiratet,
Mutter von 2 Kindern.

Studium für psychosoziale Beratung
Dipl. Lebensberaterin
(Integrative Gestaltberatung, SteiGLS)

Akademische Kommunikationstrainerin

Gesundheits- und Pflegepädagogin

Ausbildung in Gewaltfreier
Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

A - 8141 Unterpremstätten
Josef - Krainer Ring 2
Tel.: 03136/54 8 55
Mobil: 0699/88467544
<http://www.dialogus.at>

christine.minixhofer@dialogus.at