

# VERTRAUE LEBEN

Praxis für Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung | Coaching

**ES IST WIE ES IST, ABER ES WIRD, WAS DU DARAUS MACHST.**



VERTRAUE LEBEN  
BERATUNG · COACHING · LÖSUNG

## Was ist Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung | Coaching

### Unterstützende Beratung

- in belastenden Lebenssituationen
- bei entscheidenden Lebensveränderungen
- zur Persönlichkeitsstärkung
- für Ressourcenorientierung
- um eigene Lösungen zu finden und neue Ziele zu erreichen

### Vorteile für die Klienten

- Gesundheitsförderung- und Erhaltung
- Gewinn neuer Perspektiven
- Klarheit und Neuausrichtung
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens

### Themen

- Persönlichkeit | Selbstwert
- Entscheidungsfindung | Sinnfindung
- Stress | Burnout
- Streit | Konflikte
- Kommunikation | Beziehung
- Paare | Partnerschaft
- Familie | Erziehung
- Bindung | Urvertrauen

### Angebote für Einzelpersonen | Paare | Eltern

- Beratung | Coaching | Persönlichkeitsentwicklung
- Prävention | Vorbeugung | Stärkung
- Seminare | Workshops

### Kontakt

#### **Elisabeth Asanger**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin | Psychosoziale Beratung  
Elternbildnerin | Referentin  
Safe-Familien-Mentorin

Tel.: 0677 612 377 87

E-Mail: [asanger@vertraue-leben.at](mailto:asanger@vertraue-leben.at)

Web: [www.vertraue-leben.at](http://www.vertraue-leben.at)

