

Birgit Karstens

COACHING
TRAUERBEGLEITUNG

Deine Begleiterin in
Veränderungs- und Trauerprozessen

in Präsenz und online

einfühlsam - kompetent - kreativ - vertraulich

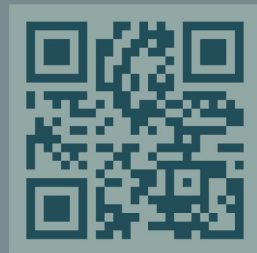


KONTAKT

 0157 30 70 80 90

 hallo@birgitkarstens.de

 birgitkarstens.de



Coaching-Anlässe

Abschiede, Wandel, Umbrüche wie:

Übergang in den Ruhestand

Auszug von Kindern

Trennung, Liebeskummer

Neuorientierung etc.

Trauerbegleitung

Individuelle Begleitung

Halt und Orientierung

Erinnerungen gestalten

Abschied nehmen

Perspektiven entwickeln



Am Döhren 7 in 21385 Amelinghausen

Das Leben hält vielfältige Wendungen für uns bereit. Manche Situationen treten plötzlich und unerwartet in unser Leben, andere zeichnen sich ab und wir können uns darauf vorbereiten oder sie aktiv gestalten. In all diesen Phasen stehe ich dir zur Seite.

Ganz gleich, ob **vor**, **während** oder **nach** solchen Ereignissen, ich begleite dich gerne auf deinem Weg.

Mein Angebot an dich:

Coaching

Ob Auszug der Kinder, Übergang in den Ruhestand, Bewältigung von Trennungen, Verlust des Arbeitsplatzes, berufliche Neuorientierung, Veränderungen durch Umzug, Loslassen alter Gewohnheiten, Einsamkeit und ähnliche Lebensphasen,

ich unterstütze dich dabei

- eigene Ressourcen zu erkennen,
- dich auf kommende Veränderungen vorzubereiten,
- neue Strategien zu entwickeln,
- die Herausforderung gestärkt anzugehen,
- deinen eigenen Weg zu finden,
- neue Perspektiven zu entwickeln.

Trauerbegleitung

In Phasen des Abschieds und der Trauer begleite ich dich nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder in der Vorbereitung auf den Tod einer dir nahestehenden Person.

Ich unterstütze dich dabei

- dich mit dem Unausweichlichen auseinanderzusetzen,
- eigene Kräfte zu mobilisieren,
- dir deiner Gefühle bewusst zu werden,
- Abschied zu nehmen/ zu gestalten,
- den Verlust in dein Leben zu integrieren,
- neue Perspektiven zu entwickeln.