

MICHAELE GABEL
lebenimaufwind



TraumaCoaching

für einzelne oder kleine Gruppen nach Erlebnissen in Beziehungen, die immer noch beängstigen, aufregen und beunruhigen.

Ich biete

- **Begleitung und Schutzraum** in akuten Krisensituationen oder bei Erinnerung erlebter Gewalt – persönliche Erfahrungen aussprechen – verstanden werden
- **Persönliche Stabilisierung** durch Information – Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstverantwortung – Aktivierung vorhandener Ressourcen – Entwicklung konkreter Wahl- und Handlungsmöglichkeiten zum Schutz vor weiterer Gewalt
- **Unterstützung** in der Entwicklung Ihres „Mehr“ an Lebensqualität nach traumatisierenden Erfahrungen in Beziehungen, um das eigene Leben wieder mehr zu steuern

MICHAELE GABEL

06126/92454

michaele.gabel@lebenimaufwind.de