



- Sie wünschen sich mehr Zufriedenheit, innere Balance und Lebensenergie?
- Sie möchten eine Beratung in schwierigen Lebenssituationen oder eine Erkrankung besser bewältigen?
- Sie suchen eine psychologische Begleitung vor, während oder nach der Schwangerschaft und Geburt?

„Als Klinische und Gesundheitspsychologin unterstütze ich Sie empathisch, wertschätzend und vertraulich auf Ihrem individuellen Lebensweg!“

Mag. Ulrike Böttcher,
Klinische und Gesundheitspsychologin

Ehrenfellnerstraße 6, 4060 Leonding
Tel: 0676 / 920 91 43, Mail: ulrike@xund-heit.at

NEU
IM ANGEBOT



PSYCHOLOGIE

Inneres Gleichgewicht finden

zufrieden und erfüllt leben



WWW.XUND-HEIT.AT



PSYCHOLOGIE

Das Leben stellt uns alle vor Herausforderungen und Lernaufgaben. Stürmische Zeiten, private oder berufliche Veränderungen, neue Lebensabschnitte oder Sinnkrisen **können manchmal aus der Bahn werfen**, wo es schwierig ist wieder auf Kurs zu kommen.

Die Gespräche sollen Sie dabei **unterstützen**, ihr persönliches Wachstum zu **fördern**, Krisen mit größerer Gelassenheit zu **bewältigen** sowie ihr eigenes Potential zu erkennen und zu mehr Lebensfreude zu gelangen.

Bei körperlichen Beschwerden und Krankheitsbildern kann **die Heilung besser und schneller erfolgen**, wenn psychische Belastungen und Blockaden gelöst sind.



Ziele

der Krankheitsbewältigung können sein:

- **Verbesserter** Umgang mit Stresssituationen
- alte Verhaltensmuster und negative Glaubenssätze **auflösen**
- Umgang mit negativen Gefühlen **lernen**
- **Förderung** der Selbstheilungskräfte
- Emotionale Entlastung und psychische **Stabilisierung**
- **Verbesserung** der Selbstwahrnehmung
- ein für sich stimmiges Verständnis von Gesundheit und Krankheit **entwickeln**
- **Stärkung** der Selbstliebe