

A decorative pattern of stylized leaves in shades of pink and magenta, arranged in a curved, flowing line across the top of the page.

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS & COACHING

Mag.^a Barbara AMON

A large, light gray circle is positioned behind the text. A large, stylized magenta leaf shape is located in the bottom right corner, partially overlapping the circle and the text.

WENDEPUNKT

WENDE · NEUBEGINN · ORDNEN · PAUSE
ORIENTIERUNG · MÖGLICHKEITEN · ENDE
ANFANG · INNEHALTEN · DURCHATMEN
AUFLEBEN · ENTDECKEN · ENTWICKELN
ENTFALTEN · VERÄNDERN · BEWEGUNG
VERBESSERUNG · KURS NEHMEN · STOPP
PERSPEKTIVE · OPTIONEN · SEGEL SETZEN
AUSRICHTUNG · WEITERGEHEN · LÖSUNG
ENTSCHEIDUNG TREFFEN · DURCHATMEN
FREIHEIT · INNEHALTEN · ERFOLG
AUFATMEN · FAHRT AUFNEHMEN
STEUERN · NEU · KEHRTWENDE



»Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.«

ARISTOTELES

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

In meiner psychologischen Praxis biete ich Hilfe in Form von Beratung, psychologischer Behandlung oder unterstützender Begleitung – beispielsweise zu folgenden Themen.

INNEHALTEN

- Sie fühlen sich ängstlich, panisch, traurig oder hilflos.
- Sie fühlen sich antriebslos, kraftlos, überlastet, gestresst oder dauerhaft angespannt.
- Sie haben andauernde körperliche Beschwerden wie z. B. chronische Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus, Probleme im Magen-Darm-Bereich, Bluthochdruck etc., die trotz Medikamente und Behandlung nicht besser werden.
- Sie sind unzufrieden oder unglücklich in Ihrer Beziehung.
- Sie haben das Gefühl, gemobbt/ausgegrenzt zu werden.

DURCHATMEN

- Sie möchten mit dem Rauchen aufhören.
- Sie möchten dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.
- Sie möchten Hilfestellungen, um Ihr (Sucht-) Verhalten in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel möchten Sie Ihren Alkoholkonsum wieder kontrollieren können.
- Sie möchten Methoden zur Entspannung kennen und anwenden lernen.
- Sie suchen Begleitung und Stärkung bei der Überwindung Ihrer Erkrankung oder der Krankheit eines Nahestehenden.

AUFLEBEN

- Sie stehen vor einer schwierigen Entscheidung und möchten diese mit einem guten Gefühl treffen können.
- Sie suchen Unterstützung beim Finden einer Lösung aus einer persönlichen Krise.
- Sie kommen von einem stationären Aufenthalt und suchen weiterhin nach professioneller Unterstützung, um Ihre erarbeiteten Erfolge langfristig in Ihren Alltag zu integrieren.
- Sie möchten eine gesunde Balance zwischen Arbeits- und Privatleben finden.
- Sie haben Interesse an Selbsterfahrung und persönlicher Weiterentwicklung.

COACHING

ENTDECKEN SIE

- Ihre persönlichen Potenziale
- klare Handlungsoptionen
- neue Perspektiven

ENTWICKELN SIE

- professionelles Verhalten
- maßgeschneiderte Problemlösungen
- mehr Sicherheit für berufliche Herausforderungen

ENTFALTEN SIE

- lösungs- und handlungsorientierte Kompetenzen
- neue Lösungsansätze
- Ihren beruflichen Erfolg und eine klare Ausrichtung

Systemisches Coaching bietet vor dem Hintergrund des persönlichen Lebens- und Karriereentwurfs lösungs- und handlungsorientierte Begleitung bei beruflichen Fragestellungen durch eine außenstehende, unbeteiligte Person.

Beispiele für Themen:

- Wie kann ich mein Team gut und sicher führen?
- Wie kann ich meine Anliegen vor Kollegen, im Team oder Vorgesetzten besser vertreten?
- Was muss ich verändern, damit ich in meinem Job wieder zufriedener bin?
- Wie kann ich meine Arbeit anders organisieren, damit ich mich nicht so überlastet fühle?
- Wie kann ich mein Auftreten in meiner neuen Rolle als Führungskraft professionell gestalten?
- Sie bekommen ein Jobangebot und wissen nicht, ob Sie es annehmen sollen.
- Sie stehen vor der Entscheidung der beruflichen Aus- oder Weiterbildung und möchten wissen, welcher Weg der beste für Sie ist.
- Sie sind auf der Suche nach neuen beruflichen Möglichkeiten.
- Sie möchten sich auf eine wichtige Herausforderung auch mental gut vorbereiten z. B. Prüfung, Wettkampf, Probespiel, Hearing oder ähnliches.

Ich biete Einzelcoachings für Führungskräfte, Unternehmer, Selbstständige, Mitarbeiter, Arbeitssuchende und Personen in Ausbildung.





Mag.^a Barbara AMON

Arbeitspsychologin · Gesundheitspsychologin
Klinische Psychologin · Wirtschaftspsychologin
Systemischer Coach · Trainerin

»Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.«

VOLTAIRE

Als Psychologin unterliege ich einer gesetzlich verankerten Schweigepflicht – die Einhaltung ist für mich selbstverständlich und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Anliegen in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen zu besprechen.

Ein erstes Kennenlern- und Informationsgespräch im Umfang von ca. 20 Minuten ist kostenfrei.

PRAXIS in Wien und im Weinviertel
Stumpergasse 48/18 · 1060 Wien
Bahnstraße 29 · 2130 Mistelbach

Termine nach Vereinbarung
E praxis@praxis-wendepunkt.at
T +43 699 100 97 335

www.praxis-wendepunkt.at