

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.<sup>a</sup> Barbara AMON

A large, stylized leaf shape in a vibrant magenta color, positioned in the bottom right corner of the page.

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.<sup>a</sup> 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](mailto:praxis@praxis-wendepunkt.at)  
T +43 699 100 97 335

[www.praxis-wendepunkt.at](http://www.praxis-wendepunkt.at)