



## Autonomietraining / Systemische Beratungen

Kennen Sie das unangenehme Gefühl:

Zu überleben – statt zu leben?

Zu kämpfen – statt zu geniessen?

Statt eines gesunden Selbstwertgefühls machen sich viele abhängig von Leistung und von der Anerkennung durch andere. Sie glauben, perfekt sein zu müssen, es allen recht machen zu müssen – und fühlen sich dann auch noch schuldig und schlecht, wenn nicht gelingt, was ja gar nicht gelingen kann.

Ich unterstütze Sie dabei, wieder in Ihre volle Kraft zu kommen, damit Sie gar keine Lust mehr haben, sich nach den Ansichten und Erwartungen anderer zu orientieren.

### Was ist ein Autonomietraining?

- Fühlen Sie sich für die Probleme der anderen zuständig, so als wären es Ihre eigenen?
- Stecken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse zurück, um für andere da zu sein?
- Neigen Sie zu Erschöpfung, Resignation und Burnout?

Durch das Autonomietraining haben Sie die Chance zu lernen, wie Sie sich respektvoll abgrenzen können. Sie lernen Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und gewinnen dadurch mehr an Selbstwert.

Wenn sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich unverbindlich bei mir. Wir können über Ihr Anliegen sprechen. Anschliessend vereinbaren wir einen ersten Termin.



Systemische Selbstintegration SSI  
Master Coach DVNLP  
Verhaltenstrainerin | Supervisorin

Arabelle Rozinek, Bern  
031 352 05 84 (Beantworter)  
kontakt@arabelle-rozinek.ch  
www.arabelle-rozinek.ch

