
Psychologisches Coaching - Hilfe zur Selbsthilfe



Mag. Manuela Lang:

Beratung, Coaching, Training & Mediation

+43 (0) 680 2126146

manuelalang@aon.at www.manuelalang.at

4840 Vöcklabruck
1080 Wien

Franz Grillparzer Straße 24
Lerchenfelderstraße 60/3

Mag. Manuela Lang: Beratung, Coaching, Training & Mediation

+43 (0) 680 2126146

www.manuelalang.at



Mag. MANUELA LANG
Psychologin, Gestaltpädagogin & Mediatorin

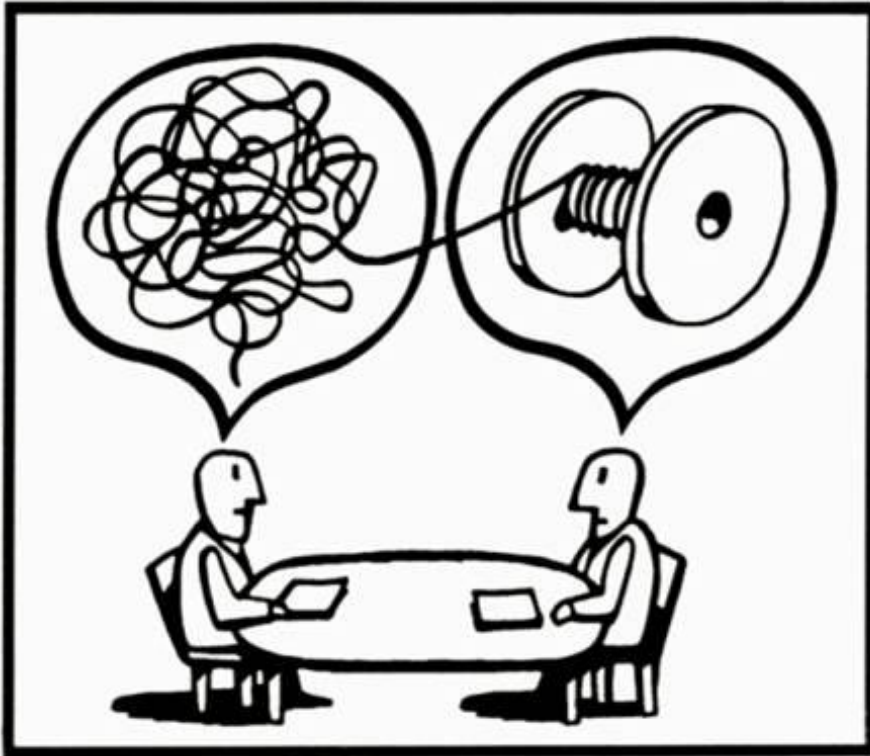
- BERATUNG
- COACHING
- TRAINING
- MEDIATION

Mag. MANUELA LANG
Psychologin, Gestaltpädagogin & Mediatorin

+43 (0) 680 2126146
manuelalang@aon.at
www.manuelalang.at

1080 Wien, Lerchenfelderstraße 60/3
4840 Vöcklabruck, Franz Grillparzerstraße 24

Psychologisches Coaching – Hilfe zur Selbsthilfe



- ▶ Wann ist psychologisches Coaching sinnvoll?
- ▶ Was ist psychologisches Coaching?
- ▶ Grundsätze
- ▶ Work-Life-Balance vs Life Balance
- ▶ Woran merke ich, dass es hilft?

Positiver Stress:

- ▶ solange Ihr Handeln sinnvoll erscheint, zielgerichtet ist, und Sie auf eigene Strategien und Ressourcen zurückgreifen können, um mit den Arbeitsanforderungen umzugehen, ist keine externe Unterstützung notwendig

Wann ist psychologisches Coaching sinnvoll?

- ▶ **Wenn Sie das Gefühl haben, dass**
 - ▶ Ihr Handeln ungeordnet ist
 - ▶ Sie sich im Aktionismus verlieren
 - ▶ Ihre Gedanken sich ständig im Kreis drehen und somit
 - ▶ Stress zu einer dauerhaften Belastung führt

ist es sinnvoll, psychologische Beratung, psychologisches Coaching in Anspruch zu nehmen!



Was ist psychologisches Coaching?



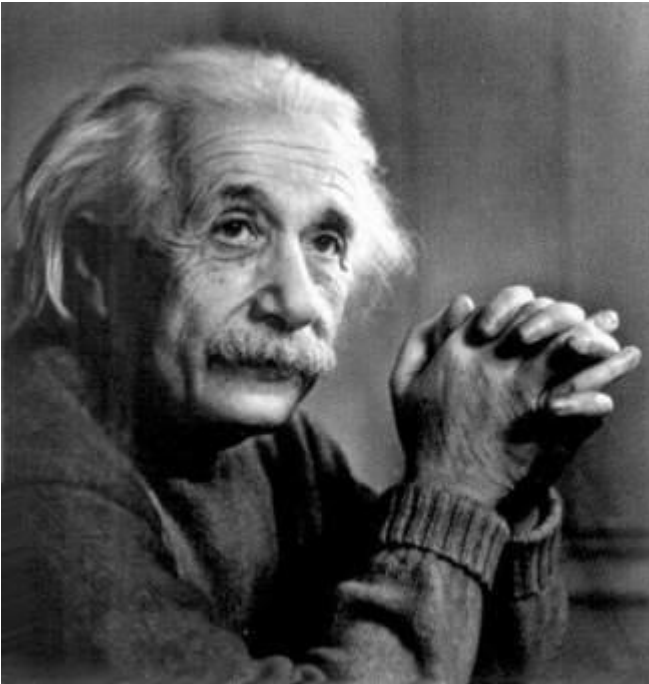
- ▶ Sich selbst bzw. seine Ressourcen kennenlernen - was habe ich an Ressourcen, mir selber zu helfen?
- ▶ Die äußeren Gegebenheiten überprüfen – was kann daran verändert werden?

Grundsätze beim psychologischen Coaching?

- ▶ Die Dinge, die mich anders machen, sind die Dinge die mich ausmachen!



Grundsätze beim psychologischen Coaching?



- ▶ Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind

Grundsätze beim psychologisches Coaching?



▶ Life Balance

Woran merke ich das es hilft?

- ▶ Gelassenheit
- ▶ Mut
- ▶ Weisheit
- ▶ Geduld
- ▶ Wertschätzung
- ▶ Toleranz
- ▶ Kraft

**DU BIST MUTIGER ALS DU
MEINST,
STÄRKER ALS DU
SCHEINST
UND
KLÜGER ALS DU DENKST.**

- WINNIE THE POOH



thewanderingreader.tumblr

Mag. Manuela Lang: Beratung, Coaching, Training & Mediation

+43 (0) 680 2126146

www.manuelalang.at



Mag.ª MANUELA LANG
Psychologin, Gestaltpädagogin & Mediatorin

- BERATUNG
- COACHING
- TRAINING
- MEDIATION

Mag.ª MANUELA LANG
Psychologin, Gestaltpädagogin & Mediatorin

+43 (0) 680 2126146
manuelalang@aon.at
www.manuelalang.at

1080 Wien, Lerchenfelderstraße 60/3
4840 Vöcklabruck, Franz Grillparzerstraße 24