

# NAVIGATIONSGESPRÄCHE



RUTH  
RÖDHAMMER

“Damit das Mögliche entsteht,  
muss immer wieder Unmögliches versucht werden.”

Hermann Hesse

Warum es  
wichtig ist,  
sich bewusst  
Zeit für sich  
zu nehmen



- Konkrete Handlungsstrategien entwickeln, um Herausforderungen zu bewältigen
- Alternative Wege finden, wenn Hindernisse auftreten
- Freude an der sinnstiftenden Arbeit wiederfinden
- Wichtige Meilensteine oder Schlüsselereignisse identifizieren
- Verschiedene Wege visualisieren und verstehen

# Warum Navigationsgespräche?

Navigationsgespräche erkunden die individuellen Herausforderungen und analysieren die Wechselwirkungen und Beziehungen zwischen den verschiedenen Aspekten des Lebens und der Arbeit.

Durch ihre systemische Ausrichtung schaffen sie die Basis für nachhaltige positive Veränderungen im alltäglichen beruflichen Miteinander, indem sie Freude und Leichtigkeit fördern.

## Methoden des Coachings:

- Systemische Fragetechniken
- Aufstellungen mithilfe des Systembretts
- Kreativitätstechniken
- Hinterfragen mithilfe des sokratischen Dialogs
- Einsatz unterschiedlicher Arbeitsmaterialien
- Coaching in Bewegung - Walk and Talk

## Über mich

Ich wurde in eine Großfamilie hineingeboren, die mich mit all ihren Facetten geprägt hat. Meine unterschiedlichsten Rollen als Ehefrau, Mutter, Tochter, Schwester, Tante, Großtante, Freundin, ZuhörerIn und Beraterin, Geschäftsführerin und Kollegin verleihen meinem Leben Tiefe und Bedeutung.

Aufgrund meines Studiums, sowie meiner Erfahrungen in der eigenen Familie, im pädagogischen Bereich und als Gründerin psychomotorischer Bewegungsgruppen beschäftige ich mich seit geraumer Zeit intensiv mit den Themen Beratung, Bewegung, Entwicklung und Begleitung.

Die Integration meiner systemischen Coaching-Ausbildung und die Ausbildung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin vervollständigen das umfassende Konzept.



Tel: +43 (0) 6767054980

E-Mail: [rr@safe-space.or.at](mailto:rr@safe-space.or.at)

-  Weitere Details über die „Navigationsgespräche“ finden Sie in der Beilage.
-  Das Erstgespräch ist telefonisch, informativ und kostenlos.

Um nachhaltige Veränderungen zu bewirken, sind etwa fünf Coachings üblich. Dies ermöglicht die Begleitung und Analyse von Fortschritten und Veränderungen im Verlauf des Prozesses.

-  Angebot: Einzelgespräche oder Gruppengespräche
-  Nach Vereinbarung, soziale Staffelung möglich

Wenn Sie mehr über meine Arbeit erfahren wollen, finden Sie alle Informationen auf meiner Homepage unter [www.safe-space.or.at](http://www.safe-space.or.at).

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail.



[safespace.or](https://www.facebook.com/safespace.or)



[safespace.or](https://www.instagram.com/safespace.or)

