



RUTH  
RÖDHAMMER

# ROTE FADEN GESPRÄCHE

„Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Laotse

**Stärke in  
Verbindung:  
Unser roter  
Faden.**



- Emotionale Unterstützung in herausfordernden Situationen
- Gesunder Lebensstil und Eigenfürsorge in der Familie
- Identifizierung von persönlichen Prioritäten
- Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Ermutigung zu Entscheidungen
- Nutzung von Visualisierungen und Metaphern
- Förderung sozialer Resilienz

## Warum rote Fadengespräche?

In herausfordernden Lebensphasen sehnen wir uns nach einem Leitfaden, der uns Sinn und Orientierung gibt - einen roten Faden, der uns durch die Wirren des Alltags führt.

Durch die Reise der Selbstreflexion und des Wachstums wird die Beratung zu einem Raum der Ermutigung und Transformation, die es ermöglicht, auch in schweren Zeiten Halt zu finden und ein erfülltes Leben zu führen.

### Methoden des Coachings:

- Zuhören, Gefühle erkennen und einordnen
- Zielsetzung, Zeitmanagement, Priorisierung
- Pro-Contra-Analyse, Werteklä rung, Visualisierungen
- Stressmanagement, Perspektivenwechsel-Übungen
- Vision Board, Ressourcenmapping, Systembrett
- Kommunikationstraining, Konfliktlösungsstrategien
- Netzwerkaufbau, Sozialkompetenztraining
- Resilienzübungen, Coping-Strategien entwickeln



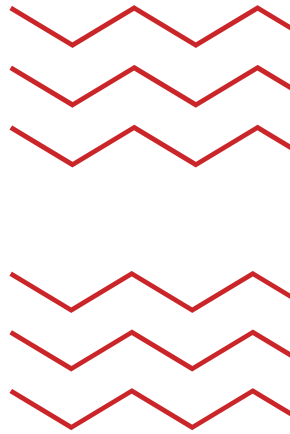
## Über mich

Als Mitglied einer vielseitigen Großfamilie habe ich von früh an gelernt, in verschiedenen Rollen zu agieren und zu verstehen, wie komplexe Beziehungsgeflechte funktionieren.



Meine Lebenserfahrungen haben mein Verständnis für zwischenmenschliche Dynamiken geschärft und mir wertvolle Einblicke in die Vielschichtigkeit menschlicher Beziehungen vermittelt.

Mein Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, einen erfüllten Alltag zu entwickeln und Ihre individuellen Bedürfnisse sowie Ziele erfolgreich einzubinden.

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



Tel: +43 (0) 6767054980  
E-Mail: rr@safe-space.or.at

-  Die roten Fadengespräche finden in meinem Beratungsraum oder im Freien statt.
-  Das Erstgespräch ist telefonisch, informativ und kostenlos.

Um nachhaltige Veränderungen zu bewirken empfiehlt es sich, bis zu fünf Coachings in Betracht zu ziehen. Dies ermöglicht die Begleitung und Analyse von Fortschritten und Veränderungen im Verlauf des Prozesses.

 Angebot: Einzelgespräche oder Gruppengespräche

 Nach Vereinbarung

+ Zusätzliches Angebot: Coaching vor Ort

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

 safespace.or

