

Ergreifen Sie Ihre Chance für Veränderung.

„Der erste Schritt ist oft der schwerste – aber auch der wichtigste. Diesen gehen Sie alleine, die weiteren gehe ich mit Ihnen.“

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und spüren nicht Angst, sondern einen tiefen, inneren Frieden. Sie starten den Tag mit Leichtigkeit, Lebensfreude und voller Energie. Jeder Schritt fühlt sich frei und kraftvoll an. Im Spiegel erkennen Sie endlich wieder die Person, die Sie wirklich sind.

Vielleicht fühlen Sie sich momentan verloren, als ob der Boden unter Ihnen zerbricht. Doch was, wenn genau jetzt der richtige Moment ist, etwas zu verändern?

Gemeinsam können wir:

- Hindernisse überwinden und Ihre Ziele klar definieren
- innere Blockaden lösen und negative Glaubenssätze auflösen
- ein Leben voller Leichtigkeit, Erfüllung und innerem Frieden gestalten

Ich begleite Sie auf diesem Weg – vertrauensvoll, wertschätzend und einfühlsam. In einem geschützten Raum dürfen Sie einfach Sie selbst sein.

Falls Sie mögen, gerne auch mit Vegeto-Dynamik, einer achtsamen Körperbehandlung. Mit sanften Berührungen und begleitendem Gespräch können Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht werden.

Gerne biete ich Ihnen ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch zum Kennenlernen an.



Veränderung beginnt immer in uns selbst, der ideale Moment ist jetzt – **trauen Sie sich!**

Meine Vision:

„Meine Vision ist eine Zukunft, in der Menschen ihre persönlichen Werte bewusst leben und ihr Selbstbewusstsein stärken, um ein erfülltes Leben zu führen. Mit Herz, Klarheit und Empathie begleite ich Sie auf diesem Weg – Ihre wahren Werte zu erkennen, neue Prioritäten zu setzen und Veränderungen mutig anzugehen, um mehr inneren Frieden und Lebensfreude zu finden.“

Kontaktieren Sie mich unter:

Petra Mayer

Kreuzbergstraße 6
72369 Zimmern unter der Burg

Telefon: 0 74 27 / 46 60 71

Mobil: 0 16 26 75 55 32

Email: kontakt@mobbing-praxis-forum-süd.de

www.mobbing-praxis-forum-süd.de

Kooperationspartnerin der MSP Trainerakademie



PETRA MAYER
MOBBING PRAXIS FORUM SÜD

MOBBING BURNOUT KRISE "ÄNGSTE ZWEIFEL? STRESS

Die unsichtbaren Belastungen
erkennen und bewältigen

Mobbing – Der unsichtbare Schmerz, der zerstört!

Psychoterror am Arbeitsplatz ...
... wenn Kollegen zu Feinden werden und der Job zur Belastung wird.

Mobbing ist psychische Gewalt, die tief ins Leben eingreift – und es kann jeden treffen.
Die Auswirkungen sind oft verheerend!

Fühlen Sie sich ...

- Schikaniert, drangsaliert oder ausgegrenzt?
- Mit Aufgaben **überfordert**, die unmöglich zu bewältigen sind?
- Durch **Intrigen und Verleumdungen** hinter Ihrem Rücken schlecht gemacht?
- Und vieles mehr ...

Kämpfen Sie täglich mit der Angst vor dem nächsten Tag? Leiden Sie unter ...

- Rufschädigung, **Beleidigungen, Drohungen** oder **Demütigungen**?
- Machtspielchen: Gesprächsverweigerung oder **Vorenthaltung wichtiger Informationen**?
- **Psychischer Stress**, der krank macht?

Mobbing hinterlässt tiefe Wunden – körperlich, seelisch und emotional. Die Folgen sind schwerwiegend:

- Angststörungen, Schlaflosigkeit, **soziale Isolation**
- **Verlust des Arbeitsplatzes**, finanzielle Einbußen oder sogar Frührente

**STOPP MOBBING –
NIEMAND VERDIEN T ES, SO BEHANDELT
ZU WERDEN!**

Burnout – Wenn die Leidenschaft zur Belastung wird.

Wenn Brennen zum Ausbrennen wird.

Burnout ist ein Zustand tiefer emotionaler, physischer und mentaler Erschöpfung, der oft mit chronischem Stress verbunden ist. Es kann jeden treffen, unabhängig von Beruf oder Lebensumständen, und die Ursachen sind vielfältig.

Fühlen Sie sich ...

- **vollkommen erschöpft** und kraftlos?
- von der Arbeit entfremdet und **ohne Freude**?
- zermürbt von niedrigem **Selbstwert**?
- gehemmt von **Konzentrationsproblemen**?

Leiden Sie an ...

- **Schlaflosigkeit** und Herz-Kreislauf-Problemen?
- unerbittlichen **Kopfschmerzen** und kreisenden Gedanken?
- Angst und **Panikattacken**, sowie sozialer Isolation?
- weiteren Symptomen, die **Ihren Alltag zermürben**?

Die dramatischen Folgen, wenn alles aus den Fugen gerät und das Leben seinen Halt verliert.

Burnout belastet nicht nur das Familienleben, sondern entfremdet auch das soziale Umfeld und wirkt sich negativ auf das Arbeitsleben aus. Burnout ist keine Schwäche, sondern oft das Ergebnis von hohem Einsatz und viel Herzblut!

**BURNOUT –
WENN DER KÖRPER UND DIE SEELE
NICHT MEHR KÖNNEN.**

Beratung und Coaching in schwierigen Zeiten.

Neue Perspektiven und Klarheit

Im Leben durchläuft jeder von uns einmal schwierige Phasen. Oft versuchen wir, diese Belastungen zu verbergen, um weiterhin „funktionieren“ zu können – doch innerlich wissen wir, es muss sich etwas ändern.

Kennen Sie das?

- Ängste, Sorgen oder **Selbstzweifel**
- **ständiges Grübeln** und innere Unruhe
- **Konflikte in der Familie**
- berufliche Veränderungen, die **Unsicherheit** bringen
- **geringes Selbstbewusstsein** und Unzufriedenheit
- **Unklarheit** über die eigene Lebensrichtung
- belastende Gefühle, **nicht gut genug** zu sein

Diese Herausforderungen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Deshalb ist es wichtig, Hilfe anzunehmen, um wieder mehr Unbeschwertheit und Freiheit zu erfahren.

Sie wünschen sich

- mehr Gelassenheit und **Lebensfreude im Alltag**?
- **mehr Lebensqualität** und höheres Wohlbefinden?
- Klarheit, Orientierung und **mehr Selbstvertrauen**?
- Ihre **wahre Berufung** zu finden?

Sind Sie bereit, eine Veränderung anzugehen?
Alles beginnt mit einer Entscheidung!

**FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT
UND INNERE STÄRKE!**