

PAARTHERAPIE

Wann habt Ihr Euch das letzte Mal wirklich zugehört? Nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen? Was, wenn Eure Beziehung nicht festgefahren, sondern in Bewegung ist – **bereit für neue Wege?** Stellt Euch vor, Eure Liebe ist eine Landkarte: Welche Pfade wollt Ihr erkunden, welche Grenzen verschieben? Vielleicht geht es nicht darum, wer recht hat, sondern darum, wie Ihr Euch wiederfinden könnt. **Seid Ihr bereit, Eure gemeinsame Geschichte neu zu schreiben?**

MINDVIDEOS

Hast Du schon einmal gespürt, wie kraftvoll Deine eigenen Gedanken sein können?

Stell Dir vor, Du tauchst in eine Welt ein, in der Deine Stärken, Talente und Wünsche in leuchtenden Farben erstrahlen – ein MindVideo, das Dich an Deine Einzigartigkeit erinnert.

Was wäre, wenn Du Deine Visionen klar vor Dir siehst und sie mit Leichtigkeit verfolgst? Wenn Dein Selbstvertrauen wächst, Deine Selbstliebe blüht und Du voller Energie Deinen Weg gehst?

Das MindVideo Gesundheitscoaching ist wie eine warme Umarmung für Deine Seele – voller positiver Affirmationen, Motivation und Inspiration. Eine Reise zu Dir selbst, zu neuen Möglichkeiten und zu einem Leben, das Dich erfüllt. **Bist Du bereit, Dich selbst in Deinem besten Licht zu sehen?**

FAMILIENTHERAPIE

Fühlt sich Eure Familie manchmal wie ein Puzzle an, bei dem die Teile nicht mehr richtig zusammenpassen?

Was, wenn es nicht darum geht, wer schuld ist, sondern darum, wie Ihr gemeinsam neue Verbindungen schafft? **Stellt Euch Eure Familie wie ein mobiles Kunstwerk vor – was passiert, wenn sich ein Teil bewegt?** Welche Muster prägen Euch, und welche wollt Ihr neu gestalten? Lasst uns gemeinsam entdecken, wie Euer Miteinander leichter, lebendiger und liebevoller werden kann. Seid Ihr bereit, neue Wege zu gehen?

AD(H)S

Fühlst Du Dich oft wie ein Feuerwerk aus Gedanken, Ideen und Emotionen – lebendig, aber manchmal auch überwältigt? Oder erlebst Du, dass Dein Kind voller Energie und Kreativität steckt, aber im Alltag an Grenzen stößt?

Was wäre, wenn Du Dein ADHS nicht als Hindernis, sondern als Deine ganz eigene Superkraft sehen könntest? Wenn Du Strategien hättest, die zu Dir passen – frei, individuell und bunt wie Du selbst?

Mein empathisches ADHS-Coaching hilft Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, ihre Stärken zu entdecken, Klarheit zu gewinnen und neue Wege im Alltag zu finden. Weil Du einzigartig bist – und genau so darfst Du sein! **Bist Du bereit, Deine eigene Art zu leben und zu lieben?**



Praxis EinfachIch

Bunt sein. Frei sein. Ich sein.

Sarah Schwarzenberg

Psychotherapie | Gesundheitscoaching & Persönlichkeitsentwicklung

für Kids, Teens, Erwachsene, Paare & Familien



RETREATS

Entdecke Dein inneres Leuchten – bist Du bereit?

Was wäre, wenn Du für ein paar Stunden oder ein ganzes Wochenende tief in Deine eigene Welt eintauchst – frei, leicht und voller Farben?

Meine Retreats sind Dein Raum für Entschleunigung, Wachstum und neue Perspektiven. Was braucht Dein Körper? Was flüstert Dein Geist? Wir finden es gemeinsam heraus.

Mit kreativen, naturverbundenen und systemischen Methoden lernst Du, Deine mentale Stärke zu fördern, Mitgefühl und Dankbarkeit zu vertiefen und in einen ganzheitlichen Flow zu kommen.

Spüren, fühlen, lauschen – kannst Du Dir vorstellen, was sich in Dir entfalten könnte?

Freu Dich auf eine Reise zu Dir selbst, die Dich mit neuen Ritualen, inspirierenden Impulsen und einem persönlichen MindVideo bereichert – eine Erinnerung, die Dich noch lange begleiten wird. Neugierig? Dann sei dabei!

Die Retreats gibt es online und vor Ort. Sie finden in der Regel wöchentlich über mehrere Wochen oder kompakt an einem Wochenende statt.

Wann tauchst Du ein?

Weitere Infos und Termine sind auf meiner Homepage zu sehen.

BERATUNG & COACHING

Systemisches Coaching

Wo stehst Du gerade, und wo willst Du hin? Stell Dir vor, Du betrachtest Dein Leben oder Deine Arbeit durch ein Kaleidoskop: Plötzlich siehst Du Muster, die vorher verborgen waren. Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich Dir, wenn Du die Perspektive änderst?

Führungscoaching

Wie führst Du, ohne Dich selbst zu verlieren? Bist Du bereit, Dich und andere mit Klarheit, Mut und Leichtigkeit zu inspirieren? Stell Dir vor, Du bist der Dirigent eines Orchesters – wie klingt Dein Leadership, wenn Du nicht nur Kontrolle, sondern Vertrauen einsetzt?

Systemische Beratung

Was, wenn die Lösung bereits in Dir oder Deinem Team steckt? Welche Fragen öffnen Türen, die Du noch gar nicht gesehen hast? Lass uns gemeinsam neugierig sein, um aus Herausforderungen neue Wege entstehen zu lassen. Bereit für den ersten Schritt?

Meine Angebote können vor Ort und Online in Anspruch genommen werden.

VORTRÄGE, SEMINARE & WORKSHOPS

Ich biete Vorträge, Seminare & Workshops für Unternehmen, Soziale Institutionen & Schulen im Bereich Psychische Gesundheit, Gesundheitscoaching, Resilienzstärkung & Achtsamkeit, Psychische Erkrankungen/ Störungsbilder und individuelle Themen auf Anfrage an.

PSYCHOTHERAPIE

Was, wenn Dein Problem nicht nur ein Hindernis, sondern ein Hinweis ist? Was, wenn die Veränderung nicht in Dir allein, sondern in Deinen Beziehungen, Mustern und Möglichkeiten steckt? **Stell Dir vor, Du betrachtest Dein Leben wie ein Kunstwerk – welche Farben fehlen, welche Linien möchtest Du neu zeichnen?** Lass uns gemeinsam neugierig sein, verborgene Türen öffnen und neue Geschichten über Dich entdecken. Was könnte sich verändern, wenn Du beginnst, anders zu fragen?

Sarah Schwarzenberg

Dipl. Sozialpädagogin | Dipl. Sozialarbeiterin

Systemische Beraterin & Therapeutin (DGSF)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Lachemer Dorfstr. 50

31840 Hess. Oldendorf | Lachem

e-mail: kontakt@praxiseinfachich.de

Instagram, YouTube, TikTok: einfachich_sein