TRENNUNGSAMBULANZ

Die Trennungsambulanz wird von Sabrina Limbeck und Beatrix Roidinger geleitet.

TRENNUNGSAMBULANZ

TRENNUNGSAMBULANZ

Die Trennungsambulanz ist einerseits eine offene Gruppe, in der Menschen, die eine schmerzhafte Trennung und Liebeskummer durchleben, Hilfe erhalten. Andererseits bieten wir auch Einzelberatung an.

Schmerzhafte Trennungen betreffen im Laufe eines Lebens jeden Menschen

Sie können unser Leben derart aus den Angeln heben, dass unsere Selbstfürsorge aussetzt und unsere Identität darunter leidet. Oft bleibt man mit den überwältigenden Gefühlen allein oder sucht Hilfe im Freundeskreis.

Die Gruppe als ressourcenorientierter Raum

So niedergeschlagen Sie im Augenblick auch sein mögen, wir versichern Ihnen, dass Ihre Gefühle der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit vorübergehen. Trauer, Wut, Selbstzweifel und Zukunftsängste sind Gefühle eines normalen in Phasen verlaufenden Trennungsprozesses.

Die Gruppe verstehen wir als ressourcenorientierten Raum. In der Gruppe fühlen Sie sich einerseits nicht mehr so

allein. Sie sehen, dass es anderen ähnlich geht. Weiters erfahren Sie, dass andere durch bestimmte Strategien Erleichterung gefunden haben. So können Sie voneinander lernen. Die Trennungsambulanz ist ein Ort des Austausches und aktiven Lernens.

Sie sehen an sich und an den anderen die Schritte zu einer Veränderung. Und seien diese am Anfang noch so klein. Sie werden Ihnen Hoffnung und Perspektive geben und neue Handlungsspielräume eröffnen.
Holen Sie sich Hilfe, in einer Gruppe von Betroffenen, die ähnliche Situationen erleben!

Wir begleiten sie professionell, achtsam und mit Empathie

- Wir unterstützen Sie in Ihrer Trauerarbeit.
- Wir unterstützen Sie, die schmerzhafte Trennung als Chance für einen positiven Neubeginn zu begreifen.
- Wir unterstützen Sie, sich wieder stark und liebenswert zu fühlen!

Wir arbeiten mit folgenden Methoden

- Gruppendynamik
- Achtsamkeitstraining
- körperorientierten Elementen
- systemische Aufstellung
- systemische Beratung
- Kriseninterventionstechniken
- Elementen aus der Hypnotherapie
- creative writing
- NLP

Derzeit haben wir zwei Gruppen in Wien:
1070 und 1220

Je nach Größe der Gruppe arbeiten wir zu zweit oder alleine. Ab 8 Personen arbeiten wir zu zweit. Sabrina Limbeck leitet die Gruppe im 22. Bezirk und Beatrix Roidinger im 7. Bezirk. Aktuelle Termine auf www.trennungsambulanz.at

"Warum ist Liebeskummer so ein schlimmes Gefühl?"

Lesen Sie unseren ausführlichen Blogartikel anlässlich eines Interviews mit dem Magazin WOMAN im Jänner 2019.

Soforthilfe bei Trennungsschmerz und Liebeskummer

Fragen Sie sich?

- Werde ich je wieder glücklich?
- Wann hört der Schmerz auf?
- Warum ist mir das passiert?
- Hab ich das verdient?
- Wie überlebe ich die nächste Zeit?
- Finde ich wieder eine/n Partner/in?

Termine/Kosten für die Gruppe finden Sie auf:

www.trennungsambulanz.at

Einzelberatung bei Sabrina Limbeck
+43 699 113 910 50
www.e-coaching.at, me@sabrinalimbeck.at

Einzelberatung bei Beatrix Roidinger
+43 699 148 148 11
beatrix.roidinger@eros-und-du.at

Herzschmerz kann sich sogar kardiologisch auswirken.

Für wen ist die Trennungsambulanz?

Die Trennungsambulanz ist für alle da, die von Trennungs betroffen sind. Egal, ob die Trennung bevorsteht, kürzlich war oder eine Zeit zurückliegt.

- den Verlassenen /die Verlassene
- den Verlassenden/die Verlassende
- egal welcher sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität
- egal in welcher Beziehungsform (monogam, offen, polyamor) sie gelebt haben
- Eltern, die Unterstützung im “Umgang mit Kindern” benötigen

Nach der Trennung wieder glücklich werden.

Die Trennungsambulanz in den Medien

- WIENERIN
- maxima
- Mein Bezirk
- Kurier
- **Lust aufs LEBEN**
- **Blog Dr. Schreiber**
- WOMAN

Nach der Trennung fängt ein neues Leben an.