

# „So kenn‘ ich mich ja gar nicht!“

Stimmt mein Selbstbild noch?



## NEU: Empathie-Einzelgespräch

– gerne auch beim gemeinsamen Wandern in der Natur –

**Wann waren Sie das letzte Mal in Kontakt mit dem, was in Ihnen wirklich lebendig ist?**

- Halten Sie – endlich – Ihre „ungehaltene“ Rede, bevor Sie selber ungehalten sind! Unausgesprochenes darf sich offenbaren.
- Sprechen Sie, was Ihnen auf der Seele liegt, in sicherem Rahmen aus. Ihre „un-erhörte Rede“ wird frei von Be- und Verurteilung gehört.
- Ich biete Ihnen wohlwollende Begleitung bei der Entwirrung Ihrer vielleicht widersprüchlichen Gefühle und Gedanken – wir erforschen das, was zu Tage tritt.
- Unser Ziel: Erkennen Sie die Motivation hinter Ihren Gefühlen vor dem Hintergrund Ihrer derzeitigen Lebenssituation. Im Einzelgespräch helfe ich Ihnen, sich selbst besser zu verstehen.
- Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse zu benennen und zu erfüllen – **Werden Sie empathisch mit sich selbst!**
- Kontakt: Anja Henkel, Tel. +43 664 73411178 (mobil)  
gfk@anja-henkel.at • www.anja-henkel.at