



*Sandra Surace*

lebensdimension.ch

**PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG  
&  
PERSONAL COACHING**

**lebensdimension.ch**

# LIEBER FRÜHER ALS SPÄTER

*Anlass für ein Coaching oder eine psychologische Beratung sind meist festgefahrene Situationen, persönliche Krisen oder der Wunsch nach Klärung von Lebensfragen.*

*Die vielfältigen Anliegen erfordern unterschiedliche Vorgehen: eine Kurzfristige Hilfestellung bei akuten Herausforderungen oder eine längerfristige Unterstützung beim Erreichen von selbstgewollten, realistischen Zielen*

## WIRKSAMES

### Personal Coaching

Selbstfindung - Neuorientierung - Fokus -  
SELBSTBEWUSSTSEIN - SELBSTWERT -  
Motivation - Veränderungsprozess - Balance  
- Persönliches Wachstum.

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg - in ihren Prozessen, in denen sie selbst herausfinden, was ist, was sein sollte, wie sie dahin kommen und vor allen Dingen, wie sie dranbleiben.

### Psychologische Beratung

ist eine begleitende ganzheitliche Unterstützung (Körper, Geist, Seele) zur Lösung einer Herausforderung in einer bestimmten Lebensphase, unter Berücksichtigung von psychologischen Aspekten und der unterschiedlichen Lebensdimensionen (Raum, Zeit, Körper, Soziales, Psyche, Sinnstiftung).

**Ich freue mich auf dich mit all deinen Farben**

SANDRA SURACE

MELCHENBÜHLWEG 138 | 3006 BERN  
SURACESANDRA@GMAIL.COM | 076 383 62 09

**LEBENDIMENSION.CH**