

WEITERBILDUNG neu gedacht



VERTRAUE LEBEN
BERATUNG • COACHING • LÖSUNG



***Wissen erweitern. Potenzial entfalten.
Dein Ziel verwirklichen.***

**ELISABETH
ASANGER**

Tel. 0677 612 377 87
E-Mail: asanger@vertraue-leben.at
www.vertraue-leben.at



SEMINARE WORKSHOPS COACHINGS

flexibel und individuell buchbar



VERTRAUE LEBEN
BERATUNG • COACHING • LÖSUNG

LIEBE BILDUNGSBEGEISTERTE,



*„Es geht darum, neugierig zu bleiben,
weitere Fähigkeiten zu entdecken
und Möglichkeiten zu schaffen,
die dich beruflich und privat weiterbringen“*

Meine Angebote aus **PERSÖNLICHKEIT**, **PARTNERSCHAFT** und **FAMILIE** stärken dich in allen wichtigen Bereichen deines Lebens.

DEIN NUTZEN

- Ressourcen erkennen und einsetzen
- Perspektiven entdecken und verwirklichen
- Entscheidungen bewusst und sicher treffen
- Selbstvertrauen und innere Stabilität stärken
- Stress reduzieren, Überlastung vorbeugen
- Energie, Gelassenheit und Lebensfreude gewinnen

DAMIT DU JEDEN TAG DEIN BESTES ICH LEBEN KANNST

**ELISABETH
ASANGER**

Tel. 0677 612 377 87

E-Mail: asanger@vertraue-leben.at

www.vertraue-leben.at



SEMINARE WORKSHOPS COACHINGS

flexibel und individuell buchbar



VERTRAUE LEBEN
BERATUNG • COACHING • LÖSUNG

WEITERBILDUNGSANGEBOTE AUF EINEN BLICK

PERSÖNLICHKEIT I BUSINESS

- Raus aus der Stressfalle - rein in den Energiemodus
- Kommunikation als Türöffner - damit das Miteinander gelingt
- Konflikte lösen - Qualität gewinnen
- Selbstfürsorge - weil ich es mir wert bin
- Ärger fasten - mehr Lust, weniger Frust

PARTNERSCHAFT I BEZIEHUNG

- Beziehungspflege - was Paare wirklich zusammenhält
- Eltern werden, Eltern sein - für einen guten Start ins Leben
- Kraftquellen für Eltern - gestärkt für das Abenteuer Familie

FAMILIE I GENERATIONEN

- Gebt den Kindern Wurzeln - damit sie fest im Leben stehen
- Lasst die Kinder spielen - damit sie Freude am Lernen haben
- Hört den Kindern zu - damit sie sich verstanden fühlen
- Stark fürs Leben - 5 Säulen für eine glückliche Kindheit
- Geschwisterzwist - wenn Kinderstreit das Familienleben rockt
- Digitale Medien & Co - Auswirkungen auf Kinder

**ELISABETH
ASANGER**

Tel. 0677 612 377 87

E-Mail: asanger@vertraue-leben.at

www.vertraue-leben.at



RAUS AUS DER STRESSFALLE rein in den Energiemodus



Stress als Geisel unserer Zeit

Private und berufliche Stressoren
Überlastung durch Innere
Antreiber

Die Dosis macht das Gift

Positiver - negativer Stress
Auswirkungen auf körperlicher
und mentaler Ebene

Prävention und Bewältigung

Wie beuge ich Stress vor
Möglichkeiten zur Entlastung
Auftanken - Akku laden

***Nicht der Stress selbst belastet
– sondern das Ignorieren
der Signale***

KOMMUNIKATION ALS TÜRÖFFNER damit das Miteinander gelingt



***Verbindende Worte
schaffen Brücken zwischen
Menschen***

“Man kann nicht nicht kommunizieren” (Watzlawick)

Gesagtes und Nicht-Gesagtes
“Offene Ohren” zum Reden
Vom Missverständnis zur Klarheit

Gespräche mit Booster-Wirkung

Mein Gegenüber “erreichen”
Gesprächsfördernde Elemente
Die Kraft der Sprache

**In Verbindung kommen -
in Verbindung bleiben**

Verstehen statt urteilen
Unterschiedlichkeit als Chance
Kooperation statt Eskalation

KONFLIKTE LÖSEN

Qualität gewinnen



Entstehung von Konflikten

Ursachen und Auswirkungen
Verschiedene Eskalationsstufen
"Täter - Opfer - Retter"

Hintergründe der Streitpunkte

Erkennen der Auslöser
Konfliktarten im Überblick
Reaktionen und Strategien

Vermeidung und Lösung

Selbstkontrolle und Streitkultur
Veränderungsmöglichkeiten
Methoden und Beispiele

*Verstehen ist der erste Schritt -
es öffnet den Raum
für ein gutes Miteinander*

SELBSTFÜRSORGE

weil ich es mir wert bin



***Sei gut zu dir selbst –
die Beziehung zu dir
ist die längste deines Lebens***

Ja sagen und Nein meinen

Frühere Erfahrungen reflektieren
Innere Prägungen erkennen
Verstehen bringt Klarheit

Negative Denkweisen

Eingefahrene Muster verändern
Gedanken - Gefühle - Verhalten
Grenzen setzen - zufrieden sein

Selbstbewusst durch Selbstakzeptanz

Stärkung der eigenen Ressourcen
Vertrauen in das eigene Ich
Neue Wege - Perspektivenwechsel

ÄRGER FASTEN

mehr Lust - weniger Frust



Ärger verstehen

Was triggert mich wirklich
Ärgefallen und Reizthemen
Automatische Reaktionen

Wenn es innerlich kocht

Wie viel Zeit für Ärger
Distanz und Abstand
Energie statt Explosion

Jeden Tag ein Stück Freude

Den Ärger nicht füttern
Gelassen bleiben – klar handeln
Das Leben bewusst genießen

***Wer dem Ärger zu viel Raum
gibt, verliert die Ruhe – und die
Energie für das Wichtige***

BEZIEHUNGSPFLEGE

was Paare wirklich zusammenhält



*Liebe ist ein starkes Gefühl.
Aber auch die Bereitschaft,
gemeinsam zu wachsen*

Partnerschaftliche Kommunikation

Der Schlüssel für Wertschätzung
und Verbundenheit
5 Sprachen der Liebe

Das emotionale Beziehungskonto

Gemeinsam mehr erreichen
Das Plus am Langzeitkonto
Vertrauen zahlt sich aus

Aufbau einer wirksamen Streitkultur

Auch streiten will gelernt sein
Regeln zur fairen
Auseinandersetzung

ELTERN WERDEN - ELTERN SEIN für einen guten Start ins Leben



*Neue Lebensphase, neue Rollen,
neue Aufgaben – als Familie Schritt
für Schritt zusammenwachsen*

Schwangerschaft, Geburt, erste Lebensjahre

Veränderung in der Partnerschaft
Wir zu dritt - Rollenverhältnisse
Spannungen, Krisen, Chancen

Balance im Familienleben

Fundament Familie
Druck abbauen - zusammen
wachsen
Eltern sein - ein Paar bleiben

KRAFTQUELLEN FÜR ELTERN gestärkt für das Abenteuer Familie



Selfcare - Schlüssel für ein intaktes Familienleben

Meine - deine - unsere Bedürfnisse
5 Ebenen zur Motivation
Gemeinsam Prioritäten setzen

Wer nicht genießt, wird ungenießbar

Stärken bewusst machen
Gedankenkarussell stoppen
Kleine Auszeiten - große Wirkung

*Auszeiten für Eltern stärken die
Familie und zeigen den Kindern,
wie Selbstfürsorge geht*

GEBT DEN KINDERN WURZELN damit sie fest im Leben stehen



*Wenn Kinder Halt und
Vertrauen spüren, gehen sie
selbstbewusst durchs Leben*

Bindung und Bindungstypen

Starke Wurzeln - starke Kinder
Sichere Bindung als Anker
Fundament von Selbstwert

Bewusste Grenzen setzen

Grenzen geben Orientierung
Konsequenz und Kompromisse
Weniger ist mehr

Fremdbetreuung

Sanfter Übergang - Vorbereitung
Einfühlsamer Loslösungsprozess
Betreuungs- oder Bindungsperson

LASST DIE KINDER SPIELEN

damit sie Freude am Lernen haben



Spielen ist die Arbeit der Kinder – jede Entdeckung lässt sie das Leben begreifen

Entwicklung und Entfaltung

Verbindung als Auftrieb
Stärken erkennen und fördern
Gemeinsam wachsen

Spielen - Basis des Lernens

Spielen macht Kinder stark
Spielen ist Lernen
Booster fürs Gehirn

Lernen und Leistung

Lernpotential entfalten
Motivation steigern
Fördern statt Überfordern

HÖRT DEN KINDERN ZU damit sie sich verstanden fühlen



*Wer aufmerksam bei Kindern
ist, schenkt ihnen
Geborgenheit und Vertrauen*

Positive Sprache und aktives Zuhören

Kinder wirklich "erreichen"
Hinsehen - Hinhören - Halt geben
kindliche Ausdrucksformen

Empathie und Werte

Grundlage sozialer Kompetenz
Fördern emotionale Reife
Basis gesunder Beziehungen

Vorbildwirkung und Nachahmung

Sprache prägt Beziehung
Vorleben statt erklären
Selbstwert durch Verständnis

STARK FÜRS LEBEN

5 Säulen für eine glückliche Kindheit



Kinder wachsen dort am stärksten, wo sie sein können, wie sie sind

Bausteine, die Kinder stark machen

Sicherheit durch Beziehung
Begleiten mit Verständnis
Vertrauen als Basis

Kind sein dürfen

Entdecken und Begreifen
Freude - Motor fürs Lernen
Fehler sind Helfer

Miteinander reden – verbunden bleiben

Die Sprache der Kinder
Verstehen ohne Worte
Zuhören und ernst nehmen

GESCHWISTERZWIST

wenn Kinderstreit die Familie rockt



Hitzige Auseinandersetzungen und endlose Streitereien

Streitereien nerven, sind aber lehrreich
Jedes Kind streitet anders
Wann müssen Eltern eingreifen

Fair streiten - für ein entspanntes Miteinander

Wie geht "besser streiten"
Streitkompetenz entwickeln
Weniger Zoff, mehr Team

***Jeder Kinderstreit ist ein Lernfeld -
Gefühle zeigen, Grenzen spüren,
Lösungen finden***

DIGITALE MEDIEN & CO

Auswirkungen auf Kinder



*Zwischen Bildschirmzeit
und Spielzeit entscheidet sich
Kindheit.*

Anziehungskraft "virtuelle Welt"

Handy & Internet im Alltag
Auswirkungen auf die Entwicklung
Chancen und Risiken

Mediennutzung in der Familie

Medienkompetenz stärken
Frühe Weichenstellung
Medienfitte Mamas und Papas

Das richtige Maß ist wichtig

Medienkonsum bewusst dosieren
Wann wird es problematisch
Balance online - offline

SEMINARE WORKSHOPS COACHINGS

flexibel und individuell buchbar



VERTRAUE LEBEN

Meine Haltung und Arbeitsweise

GANZHEITLICH. WIRKSAM. MENSCHLICH.

Ich unterstütze dich in deinem Alltag – mit Themen, die zu deinem Leben gehören: Persönliche Entwicklung, Partnerschaft, Familie und Beruf. Denn wie es dir privat geht, wirkst sich auf deinen Beruf aus – und umgekehrt.

Mein Ansatz ist praxisnah, lösungsorientiert und nachhaltig. Du bekommst klare Impulse und bewährte Methoden, die sich gut umsetzen lassen.

Dadurch gewinnst du mehr Klarheit, gehst schwierige Situationen bewusster an und triffst passende Entscheidungen.

DENN LEBEN LÄSST SICH NICHT IN EINZELNE BEREICHE TRENNEN – ALLES HÄNGT MITEINANDER ZUSAMMEN.

**ELISABETH
ASANGER**

Tel. 0677 612 377 87

E-Mail: asanger@vertraue-leben.at

www.vertraue-leben.at



SEMINARE WORKSHOPS COACHINGS

flexibel und individuell buchbar



VERTRAUE LEBEN

Dein Mehrwert für Lebensqualität

WARUM SICH MEINE ANGEBOTE FÜR DICH LOHNEN

- Motivation und Energie für deine persönlichen Ziele
- Überblick und Orientierung finden
- Sicherheit in herausfordernden Situationen
- Stärkung deiner persönlichen Widerstandskraft
- Wertschätzender Umgang in Familie und Partnerschaft
- Mehr Leichtigkeit im Alltag

Meine Angebote sind eine Investition in dich selbst – ein gesunder und zufriedener Alltag entsteht nicht zufällig, sondern durch bewusste Entscheidungen.

**GERNE INFORMIERE ICH DICH PERSÖNLICH. ICH FREUE MICH,
WENN DU DICH MELDEST.**

**ELISABETH
ASANGER**

Tel. 0677 612 377 87

E-Mail: asanger@vertraue-leben.at

www.vertraue-leben.at



WEITERBILDUNG neu gedacht



VERTRAUE LEBEN
BERATUNG • COACHING • LÖSUNG



Impressum: Elisabeth Asanger | VERTRAUE LEBEN | Dirnbergerstr. 8, 4320 Perg
www.vertraue-leben.at | Bildquellen: Pixabay, Shutterstock (Lizenz), ChatGPT (KI generiert)

***„Heute lernen, morgen profitieren:
Für mehr Stärke und Motivation“***

**ELISABETH
ASANGER**

Tel. 0677 612 377 87
E-Mail: asanger@vertraue-leben.at
www.vertraue-leben.at

