



Jutta Baron
Coach & Gesundheitscoach
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hohe Straße 9
30449 Hannover-Linden
Telefon 0173.8225269
info@juttabaron.de
www.juttabaron.de

Termine nach Vereinbarung

**Krisen meistern
Ängste überwinden
Perspektiven entwickeln
Gesundheit stärken**

Über mich

Ich arbeite mit systemischen, psychodramatischen und hypnotherapeutischen Methoden sowie mit den energetischen Verfahren „Psychosomatische Kinesiologie“ und „Mentalfeldtherapie“ nach Dr. med. Klinghardt. Darüber hinaus gehören Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen zu meinem Repertoire.

Meine Beratungshaltung ist geprägt von Wertschätzung, Lösungsorientierung und Zugewandtheit.

Möchten Sie mehr über mich erfahren? Dann rufen Sie einfach an! Gerne vereinbare ich mit Ihnen auch ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch, bei dem Sie sich einen persönlichen Eindruck von mir machen können.



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Haltestellen Schwarzer Bär und Lindener Marktplatz
Stadtbahnlinien 9 und 17
Buslinien 100 / 120 / 200 / 300 und 500

design: lindensunny@web.de



Beratung · Therapie · Coaching

Jutta Baron
Coach & Gesundheitscoach
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Psychologische Beratung

Konflikte, Lebensumbrüche, Verluste und Ängste sind Herausforderungen, die zu unserem Leben dazugehören. In der Regel können wir diese Schwierigkeiten selbst meistern, doch manchmal will das nicht so recht gelingen. Dann ist professionelle Unterstützung sinnvoll.

Psychologische Beratung kann Ihre Lebensqualität in schwierigen Phasen erheblich verbessern! Sie hilft Vergangenes erfolgreich zu verarbeiten, gegenwärtige Probleme leichter zu bewältigen und zukunftsbezogene Befürchtungen zu mindern.

Psychotherapie

Wenn Sie sich über längere Zeit bedrückt, antriebslos oder chronisch erschöpft fühlen, unter Ängsten oder körperlichen Beschwerden leiden, ohne dass sich organische Ursachen dafür finden lassen, sollten Sie sich nicht scheuen, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Viele seelische Prozesse sind uns nicht bewusst, können aber unsere psychische und körperliche Gesundheit stark belasten. Psychotherapie hilft, unbewusste Konflikte, einschränkende Überzeugungen sowie ungünstige Verhaltensmuster aufzudecken und unterstützt bei der Entwicklung und Umsetzung geeigneter Lösungsstrategien.

Coaching

Coaching ist eine Beratungsform, die Sie in der Bewältigung beruflicher Herausforderungen unterstützt. So dient Coaching z. B. der Vorbereitung auf neue Aufgaben, der eigenen Standortbestimmung, der Bewältigung von Konflikten oder der Gestaltung von Übergängen und Veränderungsprozessen.

Mit Hilfe professioneller Fragetechniken und Übungen verbessern Sie im Coaching Ihre Wahrnehmung und Selbstreflexion. So gewinnen Sie Klarheit und entwickeln neue Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten.

Gesundheitscoaching

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken, sich vor Burnout schützen oder eine gesündere Balance zwischen Beruf und Privatleben erreichen? Vielleicht suchen Sie aber auch Unterstützung zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit? Dann empfehle ich Ihnen die Investition in ein Gesundheitscoaching!

Im Gesundheitscoaching wird an der Entwicklung und Umsetzung eines gesundheitsorientierten Lebensstils „gearbeitet“. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und reichen von der Stressbewältigung über die körperliche Fitness und Entspannung bis hin zur erfüllenden Lebensgestaltung.

Stressbewältigungstraining

Stress-Folgeerkrankungen nehmen aufgrund der ständigen Veränderungen und zunehmenden Beschleunigung unserer Lebenswelt rasant zu. Dabei kann jeder lernen, gelassener mit Stress umzugehen. Schützen Sie Ihre psychische und körperliche Gesundheit vor den Folgen von Dauerstress durch Verbesserung Ihrer persönlichen Bewältigungskompetenz!

Eine Möglichkeit dafür bietet das von mir angebotene Stressbewältigungstraining. Hier lernen Sie in Gruppen von 8-12 Teilnehmern, wie sich Stress auf Ihren Körper auswirkt, wo Ihre individuellen Stress-Fallen liegen und was Sie persönlich tun können, um sich gut zu schützen.

Einige Arbeitgeber fördern Stressbewältigungstraining, Coaching und Gesundheitscoaching. Gerne berate ich Sie dazu persönlich.