

#### // KOSTEN

- 225 Euro pro Person und Modul.
- 50 Euro pro Person für ein einmaliges Erstgespräch (sollten mehrere Module gebucht werden, ist nur ein Erstgespräch notwendig).
- Bei einer Buchung von mehr als zwei Modulen wird ein Nachlass von 15% auf die gesamte Buchung gewährt.

#### // ERSTGESPRÄCH

Bei einer verpflichtenden Anmeldung wird jede/r TeilnehmerIn vorab zu einem Erstgespräch bei einer unserer Psychologinnen eingeladen.

Dabei wird abgeklärt, welche Module sinnvoll für Sie sind und eine konkrete Empfehlung durch unsere Expertinnen ausgesprochen, die eine umfangreiche Betreuung ermöglicht.

#### JEDES MODUL SETZT SICH AUS 5 EINHEITEN ZU JE 1,5 STUNDEN

zusammen und stellt eine geschlossene Gruppe von 5 bis 12 Personen dar.

#### // ORT

Praxis Strudlhof  
Boltzmannngasse 12/1  
1090 Wien

#### // ANMELDUNG UND INFORMATION

Bei weiterführenden inhaltlichen oder organisatorischen Fragen können Sie uns gerne jederzeit kontaktieren:

✉ [tasic@praxis-strudlhof.at](mailto:tasic@praxis-strudlhof.at)

☎ (01) 922 92 98

Für weitere Informationen zu den Trainerinnen und Inhalten besuchen Sie auch unsere Website:

@ [www.praxis-strudlhof.at](http://www.praxis-strudlhof.at)

#### ⚖ // MODUL 4

## SELBST... ... KONTROLLE

Haben Sie den Eindruck, dass bestimmte Emotionen Sie in Ihrer Lebensführung immer wieder bremsen oder gar bei der Erreichung Ihrer Lebensziele hindern? Nimmt der Alltagsstress in Ihrem Leben einen großen Platz ein? Haben Sie das Gefühl, dass Sie in der Menge der beruflichen und privaten Verpflichtungen untergehen?

Lernen Sie in diesem Modul wie Sie sich von hinderlichen Emotionen besser abgrenzen und förderliche Emotionen effizienter einsetzen können. Lernen Sie dem Alltagsstress zu trotzen und der Herr Ihrer Gefühlswelt zu werden.

#### 🤝 // MODUL 5

## SELBST... ... FÜRSORGE

Haben Sie Schwierigkeiten nach einem langen Arbeitstag zu entspannen? Sie können sogar in Ihrer Freiheit nicht zur gewünschten inneren Ruhe finden? Haben Sie den gesunden Zugang zur inneren Achtsamkeit verloren?

#### Unverbindliche Empfehlung:

Modul 4 und 5 hängen thematisch zusammen. Die Wahrscheinlichkeit für bessere Umsetzung der vorgebrachten Themen steigt mit dem Besuch beider Module.

Lernen Sie in diesem Modul verschiedene Entspannungstechniken kennen, um für sich die richtige Relaxationsgrundlage zu erkennen und aufzubauen. Die (Wieder-) Herstellung der inneren Achtsamkeit und Genussfähigkeit wird Ihnen zusätzlich helfen, zu einem inneren Wohlbefinden zu gelangen.



PRAXISSTRUDLHOF

DER WEG ZUM SELBST

// DAS EIGENE SELBST KENNEN UND LIEBEN ZU LERNEN SOWIE DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN BESTMÖGLICH ZUM EINSATZ BRINGEN ZU KÖNNEN SIND DIE WICHTIGSTEN VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN GLÜCKLICHES UND GESUNDES DASEIN.

// TRAINERINNEN



MAG.ª DUNJA TASIĆ

// Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin  
(systemische Familientherapie)  
Traumatherapeutin  
Supervisorin



MAG.ª KAROLINE TURNER

// Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin  
Sportpsychologin  
Biofeedbacktherapeutin  
Trainerin

Die Praxis Strudlhof bietet Ihnen ab sofort in mehreren Modulen die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Aspekten des Selbst auseinander zu setzen, das eigene Ich kennen- und fördern zu lernen.

Die Module sind einzeln buchbar und können unabhängig voneinander besucht werden.

 // MODUL 1

## SELBST... ... MANAGEMENT

Wo sehe ich mich in naher Zukunft? Wie sieht sie aus, wenn ich meine Ressourcen bestmöglich nutze und die Hindernisse gekonnt aus dem Weg schaffe?

Wie motiviere ich mich zu persönlichen Höchstleistungen? Und wie grenze ich mich von Anforderungen ab, die nicht in meinem Handlungsspielraum liegen?

In diesem Modul haben wir uns zum Ziel gemacht Ihnen zu einer aktiven Gestaltung Ihrer Zukunft zu verhelfen – dabei förderliche Ressourcen zu stärken sowie mögliche Hindernisse aufzudecken.

 // MODUL 2

## SELBST... ... BEWUSSTSEIN

Wann nehme ich meine Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr ernst und ordne mich anderen Menschen unter? Warum tue ich das? Wie kann ich mir selbst treu bleiben ohne den Bezug zu anderen Menschen zu verlieren? Und was macht den Wert meiner Person eigentlich aus?

Des eigenen Selbst bewusst zu werden, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu kommunizieren – das stellt die wichtigsten Ziele dieses Moduls dar. Bevor man sich von anderen Personen abgrenzen kann, muss man erst den eigenen Wert erkennen und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen können.

 // MODUL 3

## SELBST... ... BEHAÜPTUNG

Haben Sie den Eindruck, dass Sie bei Konflikten immer den Kürzeren ziehen? Dass Sie die eigene Meinung nicht anbringen können? Oder sogar, dass Sie konfliktträchtigen Situationen aus dem Weg gehen, auch wenn das bedeutet eigene Wünsche zu untergraben?

Lernen Sie in diesem Modul wie Sie selbstsicher kommunizieren und auftreten können, Ihre Meinung über Menschen und Dinge in jeder Situation ausdrücken, Ihre Forderungen diplomatisch durchsetzen und sogar in konfliktreichen Situationen die Oberhand behalten können.

**Unverbindliche Empfehlung:**  
Modul 2 und 3 hängen thematisch zusammen. Die Wahrscheinlichkeit für bessere Umsetzung der vorgebrachten Themen steigt mit dem Besuch beider Module.