



## **Personal Coaching und Psychologische Lebensberatung**

*Vom Problem über das Ziel zur Lösung*

Probleme, Krisen, Sorgen und Konflikte im Beruf oder im privaten Bereich führen oft zu der Frage "wie bekomme ich mein Leben wieder in den Griff?". Viele Menschen stoßen dabei an ihre persönliche Grenze und wissen nicht mehr weiter. Ein Coaching oder eine psychologische Beratung können hierbei eine wertvolle und hilfreiche Unterstützung sein. Für Anke Asselborn ist es dabei besonders wichtig einen geschützten, wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, in dem Ihre aktuelle Lebenssituation, Ihr persönliches Umfeld und Verhaltensweisen ebenso geklärt und besprochen werden, wie auch Ihre Wünsche, Träume und Ziele.

Neben einem persönlichen Gespräch in Lohmar haben Sie die Möglichkeit via Email, Telefon oder Skype mit der hochqualifizierten Beraterin Kontakt aufzunehmen. Das Ziel ist, gemeinsam Lösungsstrategien zu entwickeln und Sie langsam und individuell an eine neue Art des Handelns, Denkens und Fühlens heran zu führen. Dadurch gewinnen Sie Klarheit, entdecken Ihre Ressourcen und Stärken sowie neue Perspektiven. Potenziale werden entfaltet, Stress und Konflikte bewältigt.

Neben Partnerschaftsberatung, Krisenmanagement und anderen Beratungsfeldern (z.B. Burnout, Angst- und Stressbewältigung, berufliche Weiterentwicklung oder Neuausrichtung) gehört insbesondere auch die Trauerbegleitung zum Angebot von Anke Asselborn. Mit Trauer umzugehen, erfordert neben Zeit und Geduld auch Kraft, die oftmals fehlt. Doch den Weg durch die Trauer müssen Sie nicht alleine gehen! Scheuen Sie nicht davor zurück, Hilfe anzunehmen. Die Philosophie von Anke Asselborn lautet: Nur wer spricht, dem kann geholfen werden. Sie begleitet und unterstützt Sie und führt Sie zu neuem Lebensmut, mehr Lebensfreude und Energie.

Ein Coaching oder eine Psychologische Lebensberatung bieten aber auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion, ohne dass eine spezielle Krise oder ein Konflikt vorliegt. Die eigene Rolle im Leben und den eigenen Standort kennen zu lernen und zu bestimmen, ist nützlich und hilfreich, um den Herausforderungen des Lebens mit innerer Kraft und Stärke zu begegnen. Eine Auszeit vom Alltag, in welcher man nur sich selbst widmet, ist vor dem Hintergrund stetig wachsender Anforderungen und steigendem Leistungsdruck nicht nur wichtig, es tut auch einfach gut. Gönnen Sie sich diese Auszeit und investieren Sie in sich selbst. Für mehr Zufriedenheit, Lebendigkeit und innere Balance.

## **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobias Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

intrag.de/  
presse-stelle@intrag.de

## **Firmenkontakt**

Personal Coaching/Psychologische Lebensberatung

Frau Anke Asselborn\*  
Wacholderweg 5  
53797 Lohmar

asselborn-beratung.de  
Anke@Asselborn-coaching.de

Man bereut immer nur die Dinge, die man nicht getan hat. Dieses Motto war für Anke Asselborn das Motiv, nach fast drei Jahrzehnten in der pharmazeutischen Industrie ihren persönlichen und beruflichen Lebensweg völlig neu zu gestalten. Heute arbeitet sie erfolgreich als Coach und Psychologische Beraterin. Ihr Ziel und ihre Aufgabe: Menschen darin zu unterstützen und zu begleiten, das eigene Denken und Handeln zu durchleuchten, die Muster, Strukturen und Prozesse dahinter zu erkennen und zu verstehen. Dadurch wird es möglich neue Perspektiven zu entdecken, Wege und Strategien zu erlernen, wie man mit Krisen, schwierigen Lebenssituationen und anderen Herausforderungen umgehen kann oder wie sie sich bewältigen lassen. Dafür setzt sich Anke Asselborn ein, mit ihrer Persönlichkeit und mit hoher sozialer Kompetenz.