



ELLEN BERNHARDT

KRISE DEN BEIGESCHMACK DER KATASTROPHE NEHMEN

auf meinem Lebensweg gab es neben sehr schönen Erfahrungen viele und schwere Krisen und sie machen für mich zeitweise das Leben aus. Nach „der Erstarrung im Elend“ kam die Erkenntnis: „nicht-Handeln“ kostet Kraft und lähmt mich. Ich habe Kraft und Energien aufgewendet und Ideen, Handlungsansätze, Veränderungsmöglichkeiten gesucht und gefunden, und damit den Krisen den Beigeschmack der Katastrophe genommen.



SELBSTBESTIMMT LEBEN

Ich bin in einer neuen Situation für die ich keine Erfahrungswerte, keine Muster kenne und abrufen kann. Daher das Gefühl: die Krise überrollt mich, macht mich machtlos, macht mir Angst. Aus diesem Gefühl heraus „ins Handeln zu kommen“, heißt für mich – Selbstbestimmtheit meines Lebens!“

WARUM IST REBOARDING® WICHTIG FÜR MICH?

Reboarding® ist die Chance, wieder die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Unterstützt durch andere Menschen, reflektiert durch andere Betroffene, kann ich mein Leben sortieren und den Blickwinkel ändern. Ich habe die Möglichkeit, auf die guten, kraftvollen Erfahrungen zu schauen, die ich in meinem Leben schon geschafft, erfahren, erlebt, überlebt habe. Daraus Kraft und Mut zu schöpfen für Veränderungen, für ein buntes, spannendes und selbstbestimmtes Leben.

AUSBILDUNG

- Suchtkrankenhelfer und Betrieblicher Konfliktberater
- Disability Manager
- Fortbildungen im Bereich "Psychologische Symbolarbeit"
- Fachkraft für Arbeitssicherheit

PROFESSION

AKTUELL

- Suchtberatung und -prävention, Fraunhofer-Gesellschaft e. V.
- Dozentin in der Suchtberatung <http://seefelder-seminare.de/>
- Beratung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)