

## BERATUNG

... ist sinnvoll, wenn das Gespräch mit der engsten Bezugsperson nicht mehr ausreicht, ich mich einsam und ungesehen/-gehört fühle, bei Beziehungsproblemen, Angst, Stress, Trauer, Lebensumstellungskrisen, Entscheidungsprozessen ...

Beratung bedeutet professionelle, psychologisch fundierte Gesprächsbegleitung für psychisch gesunde Menschen in schwierigen Lebenslagen, zur Persönlichkeitsentwicklung oder zur Bewältigung von Krisen.

## SUPERVISION

... bietet die Möglichkeit, berufliche Themen, Herausforderungen und Situationen zu reflektieren und zu bearbeiten. Der Blick von außen durch eine professionelle Person eröffnet neue Perspektiven und kann erheblich zur Erweiterung der Handlungskompetenz beitragen.

### Settings:

- Einzel-, Team- oder Gruppen-Supervision
- Fall-Supervision

## COACHING

... ist eine lösungsorientierte Beratungsmethode bei größeren Veränderungen, schwierigen Entscheidungen oder bevorstehenden Herausforderungen wie zum Beispiel vor Prüfungen, Bewerbungen, Konflikt- oder Verhandlungsgesprächen.

Ziel ist es, möglichst rasch Strategien für den nächsten Schritt zu erarbeiten.



## KONTAKT

**Claudia Barolin**

+43 (0) 650 786 47 69

claudia@barolin.at

[www.lass-dich-begleiten.at](http://www.lass-dich-begleiten.at)



Die Praxis befindet sich in unmittelbarer Nähe zur U3-Station „Hütteldorferstraße“ in 1140 Wien.

- barrierefrei
- extra Warteraum für Angehörige
- variable Beratungssettings für Kinder, Erwachsene, Personen mit speziellen körperlichen Bedürfnissen, Paare, Familien, Teams und Gruppen



Beratung • Supervision • Coaching



*„Es ist einfach wunderbar, Menschen wachsen zu sehen und dabei hilfreich sein zu dürfen.“*

**Claudia Barolin**

Sozialpädagogin,  
Supervisorin, Lebens-  
und Sozialberaterin,  
Mutter eines Sohnes

## ÜBER MICH

Die Leidenschaft zur Beratung und Supervision erwuchs aus meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit mit Menschen aller Altersstufen und meinen persönlichen Erfahrungen mit Beratung, Psychotherapie und Supervision.

Mit der Existenzanalyse von Viktor E. Frankl/Alfried Längle habe ich die für mich perfekte Ergänzung gefunden, Menschen in ein „Leben mit innerer Zustimmung“ zu begleiten.

Fundierte Ausbildungen, Feingefühl und Sorgfalt, ein guter Blick auf Situationen, großes Interesse für die Einzigartigkeit einer jeden Person und ein hohes Maß an Offenheit und Kreativität prägen die Art und Weise, wie ich mich mit Menschen verbinde.

Lass dich begleiten...



Mitglied im Expert\*innen-Pool  
der Supervisor\*innen der WKO



*„Das Wohl des Kindes und eine best mögliche Eltern-Kind-Beziehung stehen für mich im Mittelpunkt.“*

## BERATUNG IM SOZIALPÄDAGOGISCHEN KONTEXT

Wer bin ich? Was kann ich? Was brauche ich? Kindern eine sichere Umgebung für ihre Bedürfnisse und Sorgen frei von Druck und Erwartungshaltungen zu schaffen, ist mir eine wahre Herzensangelegenheit.

Eltern mit ihren Wünschen, Sorgen und Ängsten ernst zu nehmen und sie in ihrer ureigenen Kompetenz, Liebe und Kraft zu begleiten, ist mir ebenso ein großes Anliegen. Gerne unterstütze ich auch mit pädagogischen Tipps und Anregungen.

### Settings:

- Elternberatung
- Eltern-Kind-Beratung
- Beratung für Kinder und Jugendliche

Wir wollen gemeinsam Wege entdecken, auf denen persönliches Wachstum und gesunde Beziehungen genauso möglich werden wie das Bestehen in vorhandenen Bildungs- und Gesellschaftssystemen.

### Lassen Sie sich unterstützen bei:

- Entwicklungskrisen
- Erziehungsproblemen
- Familienthemen
- Fragen in Zusammenhang mit Betreuungseinrichtungen und/oder Schule
- sozialen Auffälligkeiten

## SPEZIALKOMPETENZ HOCHSENSITIVITÄT (HSP)

Ich bin selbst hochsensitiv und habe mich im Zuge meiner Ausbildung mit großer Leidenschaft auf dieses Thema spezialisiert.

Menschen werden durch ihr Erbgut mit unterschiedlichen Nervensystemen geboren. Diese dienen der Wahrnehmung und Verarbeitung von äußeren und inneren Reizen.

Äußere Reize sind zum Beispiel Geräuschpegel, Menschenmenge, Lichtverhältnisse, Atmosphäre, Zeitfaktoren ...

Unter inneren Reizen versteht man unter anderem Gefühle, Gedanken, körperliche Reize wie zum Beispiel Hunger oder Schmerz, Energielevels, Persönlichkeitsmerkmale und Erfahrungen.

Hochsensitive Personen sind mit einem besonders feinen und sensiblen Nervensystem ausgestattet. Sie verfügen über ein hohes Maß an Empathie und können überdurchschnittlich viele Aspekte im Leben wahrnehmen.

Das kann sie zu wahren Meister\*innen in sozialen, kreativen, wissenschaftlichen und diversen anderen Bereichen machen.

Hochsensitivität bringt jedoch auch häufig Herausforderungen mit sich wie Überforderung, tiefe Verletzbarkeit, Perfektionismus, wenig Bestätigung von außen, sich ausgenutzt fühlen, die oft erfolglose Suche nach geeigneten Kommunikations-Partner\*innen, Burnout, Erschöpfung, Einsamkeit ...



*„Ich freue mich, Menschen mit unterschiedlichster Sensitivität auf dem Weg zu Selbstwert, Schutz und Entfaltung begleiten zu dürfen.“*