Coaching fürs Leben

Claudia Hochsteger: Eine Frau - beruflich und privat erfolgreich. Doch sie war auch mit den negativen Seiten des Lebens konfrontiert. Jetzt hilft sie anderen.

Vergangenes Jahr eröffnete Hochsteger ihre Praxis in Apfelberg. Unmittelbarer Nachbar ist Ehemann und Allgemeinmediziner Dr. Michael Hochsteger – vormals Kudernatsch. Während der eine – in den meisten Fällen – kranke Menschen behandelt, geht es bei der Lebens- und Sozialberaterin Hochsteger um die Verhinderung von Krankheitsfällen. Die Themenfelder der Beratung reichen von Entscheidungsfindung und Kommunikationsproblemen bis hin zu Trennungen und Todesfällen.

Ein weiteres Themenfeld, das nicht unerwähnt bleiben sollte ist die Sexualberatung. „Nach wissenschaftlichen Untersuchungen sind die meisten sexuellen Probleme psychischer Natur und haben keine physiologischen Ursachen“, so Hochsteger. Die Sexualberatung kann daher ein geeignetes Mittel zur Lösung sexueller Schwierigkeiten sein. Wichtig ist in all jenen – meist doch intimen Problemfeldern die Diskretion. Claudia Hochsteger beruhigt: „Als diplomierte Lebens- und Sozialberaterin bin ich der Verschwiegenheit verpflichtet – aber das sollte sowieso selbstverständlich sein!“

Dieses breite Themenspektrum zeigt, dass eine kleinere oder größere Lebenskrise jeden betreffen kann. Während einerseits private Probleme gelöst werden, sind es auch Unternehmen die auf eine Beratung vertrauen. Dabei setzt die Lebens- und Sozialberatung auf Supervision - eine professionelle Beratungsmethode für den beruflichen Bereich. Claudia Hochsteger, die diplomierte Supervisorin unterstützt Einzelpersonen, Firmen, Teams oder Organisationen dabei, schwierige und herausfordernde Situationen im Berufsalltag und in der Wirtschaft kompetent zu meistern. Anlassbezogen werden einzelne Entscheidungshilfen gegeben; Aufgaben, Rollen und Funktionen geklärt und gleichzeitig Mobbing und Burn-out vorgebeugt.

Eine Fähigkeit, die in allen Sinn- und Lebenskrisen von Bedeutung ist, ist Resilienz. Dieser Begriff meint die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber Stress, traumatischer Erlebnisse, zudem auch die positive Entwicklung eines Kindes trotz negativer Faktoren wie Armut oder Gewalt.

Kann man Resilienz lernen, Frau Hochsteger? „Einige sind von Natur aus widerstandsfähiger, im Volksmund sind das die ‚Stehaufmandln'." Andere wiederum müssen sich damit beschäftigen: „So wie das körperliche Immunsystem gestärkt werden kann, so kann man auch die Faktoren für Resilienz verbessern." Über die stetige Persönlichkeitsentwicklung kann auch diese Fähigkeit gestärkt werden.

Auch Claudia Hochsteger – nebenbei in der Wirtschaftskammer und als Bewährungshelferin tätig - scheint ein „Stehaufweibl" geworden zu sein. Aus einer eigenen Krankheit heraus, schöpfte Sie Lebenskraft und scheint fest im Leben zu stehen. Neben den drei Kindern, macht die im Ennstal geborene, vor allem ihre Freude an der Arbeit dafür verantwortlich.

Die Lebensberatung wirkt.

Termin mit Claudia Hochsteger telefonisch vereinbaren:
+43 676 69 02 303