

Steps into Freedom

Begleitung beim Ausstieg aus toxischen Beziehungen



Toxische Beziehungen sind leidvoll und wirken so heimtückisch wie **Gift**: sie schaden, und schwächen uns immer mehr - und oft sind sie schwer erkennbar, weil die ungesunde Dynamik sich schleichend und schrittweise etabliert. Wie bei Gift, gibt es zudem verschiedene Arten von toxischen Beziehungsmustern.

Hast du die Vermutung in einer toxischen Beziehungs-Dynamik zu sein?

Falls Ja: Der Moment, wo du es erkennst, ist die Chance für einen grossen **Wendepunkt!** Nun kannst du das Verhalten und die Manipulations-Taktiken des anderen besser durchschauen. Und vor allem: Du kannst jetzt bewusst eigene **Entwicklungsschritte** gehen – innere und äussere. Damit gewinnst du deine **Power** zurück, kommst wieder zu dir selber, wirst wieder stark und frei, und findest deine eigene Autorität und Mitte – vielleicht sogar mehr denn je zuvor!

Die Begleitung **Steps into Freedom** ermöglicht dir:

1. Erkennen, ob du eine toxische Beziehung erlebst, und verstehen welche Mechanismen ablaufen
2. Die konkreten Möglichkeiten zum Ausstieg aus deiner individuellen Beziehungsdynamik erkennen
3. Vor allem: Innere und äussere Entwicklungs-Schritte gehen, die dich in deine Freiheit und deine persönliche Stärke und Autorität zurückbringen

Das Paket ist in zwei Varianten erhältlich. Welches davon für dich passt, können wir am kostenfreien Kennenlern-Gespräch herausfinden. Du kannst auch in Nachhinein «upgraden».

Steps to Freedom 1

- Grundlagen-Information
- 5 Coaching-Sessions (je 60 min)
- Kontakt zwischen den Sessions (je max. 15 min)
- 1350 chf

Steps to Freedom 2

- Grundlagen-Information
- 10 Coaching-Sessions (je 60 min)
- Kontakt zwischen den Sessions (je max. 15 min)
- 2500 chf

Falls deine Bedürfnisse anders liegen, können wir auch eine individuelle Begleitform für dich gestalten.

Gerne darfst du dich für ein kostenfreies Kennenlern-Gespräch melden!

Kontakt:

Barbara Valeh
Plaz 12
7556 Ramosch

Telefon: 076 558 97 72
E-Mail: info@barbara-valeh.com

Adresse Praxisraum Zürich (ca. 1x monatlich dort verfügbar)

Seestrasse 561, 8038 Zürich

Herzlich und auf bald!

Barbara

