



Mag.rer.nat. Isolde Elisabeth Rodler
Bildungs-Arbeits & Organisationspsychologin
Hunnenbrunn 42
9300 Frauenstein

Mobil: 0676 907 73 72
Email:isolde.rodler@personalitycoach.at

Liebe Gemeindebürgerin, lieber Gemeindebürger,

wir alle befinden uns in einer Ausnahmesituation. Die gesundheitliche Gefährdung, der eigene Schutz und der unserer Angehörigen erfordert besondere Maßnahmen. Diese Maßnahmen allerdings fordern uns emotional. Das Zusammenleben kann manchmal schwierig werden, weil soziale Kontakte außerhalb der Kernfamilie nicht möglich sind. Partnerschaften stehen vor einer Belastungsprobe weil unbearbeitete Konflikte aufbrechen. Kinder und vor allem Jugendliche, die nur über Social Media Kontakte pflegen können, stellen uns nicht selten vor besondere Herausforderungen. Im frühen Jugendalter ist die Peergroup wichtiger als die Familie, wenn sie darüber Bescheid wissen, kränkt diese Tatsache nicht so massiv.

Wichtig ist in diesen Tagen vor allem:

- | | |
|-------------|---|
| Struktur | für sich selbst und die Familie zu schaffen und den Tagesablauf zu planen. |
| Freiräume | für jedes einzelne Familienmitglied ist es wichtig eine „Auszeit“ von der Familie nehmen zu können. Dazu kann man bestimmte Zeiten vereinbaren, die jedem Familienmitglied zustehen. |
| Respekt | Pflegen Sie Kommunikation auf Augenhöhe , und achten Sie ganz besonders auf respektvollen Umgang miteinander.
Wahren Sie auch bei Konflikten den Respekt und vermeiden Sie persönliche Angriffe. Kritisieren Sie die Sache, aber nicht die Person. |
| Achtsamkeit | Gehen Sie achtsam mit sich selbst um, wenn Sie merken, dass Fragen oder Ängste Sie massiv belasten, holen sie sich Hilfe.
Eine andere Perspektive und das Wissen darum, nicht alleine zu sein und nicht allein gelassen zu werden, hilft weiter. |
| Einsamkeit | oder gefühlte Einsamkeit ist belastend und die Gedanken beginnen sich im Kreis zu drehen. Sie sind nicht alleine – lassen Sie sich helfen. |

Das Angebot richtet sich an Erwachsene und junge Erwachsene ab 14 Jahren.
Beratungen können über Telefon, oder über Skype erfolgen. Bitte vorab um telefonische Terminvereinbarung. 0676/90778372. Ich freue mich auf Sie.



Mag. Isolde Elisabeth Rodler

Psychologin mit Spezialisierung auf Gruppendynamik
Bildungs - Arbeits & Organisationspsychologin
Buchautorin: Bullying und Viktimisierung im Kontext Schule.
Persönlichkeitstrainerin/Coach,
Bio Feedback Training. Entspannungstechniken.
Burn Out Prävention - Intervention.