



ich & wir

Lieben Sie sich selbst  
...ohne Wenn und Aber  
...mit Talenten und Schwächen

## Christa Mosek

Persönlichkeits- und  
Beziehungsberatung  
Aufstellungen,  
Kreative Selbsterfahrung  
Reise zur inneren Weisheit

1220 Wien, Schrickgasse 22/6 | Mobil: +43 699 19221229



### Beratung

Es ist mir ein Anliegen, Sie bei Ihren verschiedenen Beziehungen und Situationen des Lebens zu begleiten. Sie dabei zu unterstützen, Veränderbares positiv zu gestalten, mit Unveränderbarem umgehen zu lernen, den Mut zur Eigenverantwortung zu haben und wenn nötig Konsequenzen zu ziehen.

Dann sind neue Perspektiven möglich, können Sie den täglichen Anforderungen gestärkt begegnen, Ihr Leben neu orientieren und mit neuer Zuversicht in die Zukunft gehen.

### Selbsterfahrung

Im Spiegel der Welt Dich selbst erkennen

Manchmal kann man nicht alles befriedigend in Worte fassen. Dann helfen uns verschiedene kreative Methoden auszudrücken, was in uns vorgeht, zu erkennen, was vielleicht wirklich dahinter steckt, zu sehen, wie es weitergehen kann.

- Arbeit mit Symbolen, verschiedenen Materialien
- Muster legen, Farben sprechen lassen, Zeichnen
- Arbeit mit inneren Bildern
- Körperarbeit

### Aufstellungen

Erleben Sie immer wieder dieselben Situationen, die Sie vielleicht enttäuschen, frustrieren, resignieren lassen oder wütend machen?

Sie durchschauen aber nicht, warum Ihnen das immer wieder passiert.

Eine sehr gute Hilfe, gewisse unbewusste Zusammenhänge aufzudecken ist die Aufstellungsarbeit

### Innere Weisheit

Oft beschäftigt meine KlientInnen ein Thema und sie fragen verzweifelt, was soll ich tun? und meinen, keine Antwort darauf zu wissen, wie sie das Problem selbst lösen können.

Ich bin aber davon überzeugt, dass jede/jeder von uns, die Antwort bereits in sich trägt, diese nur verschüttet, tief in sich begraben hat und momentan keinen Zugang dazu hat.

### Begleitung bei Krebs

Aufgrund meiner positiven persönlichen Erfahrung möchte ich Sie in dieser schwierigen Phase Ihres Lebens hilfreich begleiten.

[www.ichundwir.at](http://www.ichundwir.at)

Christa Mosek

Mobil: +43 699 19221229  
[christa.mosek@ichundwir.at](mailto:christa.mosek@ichundwir.at)  
[www.ichundwir.at](http://www.ichundwir.at)