

Wer steht hinter Trotzdem-Dasein?



Helga Schröck

**Inhaberin,
systemische Beraterin (DGSF),
Trauerbegleiterin (VMN)
Agile Coach**

Kontakt



01575 3294 923



post@trotzdem-dasein.de



Jakobiweg 4, 86551 Aichach

Ich bin systemische Beraterin, Coach und Trauerbegleiterin mit eigener Praxis. Als Expertin für Trauer unterstütze ich seit mehreren Jahren Menschen dabei, sich und ihre Welt zu begreifen und wertschätzend zu leben. Meine eigenen Erfahrungen und die zahlreichen Aus- und Weiterbildungen haben mir gezeigt, dass mit der richtigen Begleitung Trauer einfacher und leichter bewältigt werden kann.

Meine Arbeitsweise ist eine ganz eigene Mischung aus fachlicher Kompetenz und dem Gespür für den Raum, den es benötigt, um positive und nachhaltige Prozesse zu begleiten. Mit meiner ruhigen Energie und meinem breiten Wissen unterstützte ich hin zu einem lebenswertem Leben.

Erfahrungen

Mein Coaching basiert auf wissenschaftlich fundierten Methoden und praxisbewährten Werkzeugen:

Grundlagen & Prinzipien

u.a. systemisch-lösungsorientierte Beratung nach S. deShazer und I. Kim Berg, Lösungs- und ressourcenorientierte Konzepte u.a. nach M. Prior, Systemtheorie, Kommunikationstheorie, Change Prozesse, Persönlichkeitsentwicklung, Biographie-Arbeit, Trauercoaching und Gestaltungstherapie nach A. Zeim

Methoden als Vorgehensweise

u.a. Kreative Bilder in der Trauer, Skulptur- und Aufstellungsarbeit nach V. Satir, Genogramm-Arbeit und Familienaufstellung, Arbeit mit dem Tetralemma, Timeline-Arbeit, Lösungsorientierte Kurzzeitberatung, Krisenmanagement, Visionsarbeit

Werkzeuge & Tools

u.a. Selbstreflexion, Supervision, Coaching-Methoden, Gestaltungstherapeutische Methoden

Kurz-Vita Helga Schröck

Seit 2021 : Gründerin der Traueragentur "Trotzdem-Dasein", selbständige systemische Beraterin und Trauercoach

2017 -2021: Nebenberufliche Tätigkeit als systemische Beraterin und Agile Coach

2018 – 2020: Release Managerin, agile Begleitung von internationalen Software-Entwicklungs-Teams

1993 – 2018: Ausbildung und Arbeiten im Verlagswesen, Werbeagentur, Trainerin von Software-Inhouse Tools



DGSF

Deutsche Gesellschaft für Systemische
Therapie, Beratung und Familientherapie

Ich biete Hilfe bei

- Hoffnungslosigkeit
- Gefühlschaos
- Trauerschmerz
- keine Lebensfreude
- keine Kraft für den Alltag
- Sorge um Angehörige, Kinder oder Jugendliche

Kontakt



01575 3294 923



post@trotzdem-dasein.de



Jakobiweg 4, 86551 Aichach

systemische Trauerbegleitung

Als verwaiste Mutter und betroffene Angehörige nach Suizid kenne ich mich mit Trauer aus. Auch wenn es sich so anfühlt - das ist nicht das Ende. Um neue Kraft zu schöpfen, tut es gut mehr über das Gefühlschaos, das Trauer verursacht zu wissen. Ich helfe dabei, Trauerthemen individuell und stressfrei zu bewältigen, ich kläre auf, lindere Schmerz und finde simple Lösungen.

Trauercoaching & Biographiearbeit

In meiner Praxis finden Betroffene einen Ort für Erklärungen und Erinnerungen.

In Einzelsitzungen begleite ich Menschen wertschätzend, überkonfessionell und mit dem Fokus auf Selbstbestimmung und Schmerzlinderung.

Jeder Trauerprozess ist so einzigartig, wie die Betroffenen selbst. Daher ist für mich die Biographiearbeit besonders wichtig. Durch ein Genogramm kann die eigene Lebensgeschichte und die Erfahrungen in einen größeren Kontext eingeordnet werden. Ein anderer Blick auf Lösungen ist dadurch möglich.

Meine Sichtweise auf Tod und Tragik

Ich bin ein kreativer Mensch und habe eine neugierige, positive Sichtweise auf das Thema Tod und Tragik. Kunsttherapeutische Mittel setzt ich ein, um den Schmerz der Trauer zu lindern. Ich gehe mit Trotzdem-Dasein neue Wege, ohne die Trauer mit all ihren Facetten zu übersehen. Mein systemischer Blick auf Herkunft und Bedürfnisse der Klient:Innen ermöglichen für diese ein noch tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit und der inneren Heilkräfte.