

## WIEN



### IRIS LASTA

Kontaktperson Wien

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, psychologische Beratung  
Coaching & psychosoziale Begleitung

[www.gesund-sensibel.at](http://www.gesund-sensibel.at)

[irislasta@gesund-sensibel.at](mailto:irislasta@gesund-sensibel.at)

Telefon: 0664 104 77 24

Praxis: Kandlerstraße 12, 1140 Wien (neben U3)

### Was Hochsensitivität für mich bedeutet:

Hohe Sensitivität bedeutet nicht, erschöpft sein zu müssen und zu leiden!

Denn Feinfühligkeit ist etwas wunderschönes, mit vielen starken Fähigkeiten, die die Welt so dringend braucht. Aus meiner eigenen Erfahrung her darf es heilend sein, sich nicht anders und fremd zu fühlen, sondern verbunden - mit sich selbst, und mit der Umwelt.

Daher ist es mir ein Herzensanliegen, Menschen zu begleiten, sich mit sich selbst wohlzufühlen. Das bedeutet für HSP (highly sensitive person) ein Hinwenden zu sich, nach innen lauschen, Ausgleich zwischen Stress und Stille zu finden, das Selbstvertrauen stärken - sich erlauben, der inneren Stimme, der eigenen Wahrnehmung, sich selbst wieder zu vertrauen. Und Schritt für Schritt das eigene Leben adäquat zu gestalten, mit liebevoller Selbst-Fürsorge.

### Mein Angebot für hochsensitive Personen:

#### HSP-Coaching:

Im Einzelsetting erforschen wir welche Faktoren in deinem Leben persönlich hinderlich sind, wie es zu Überforderung kommt. Ich zeige dir hilfreiche Techniken rund um die Themen Reizüberflutung, Körper spüren, bei sich sein, Erschöpfung, Selbstvertrauen, Gefühle wahrnehmen, Lebensfreude wecken, Abgrenzung, Kommunikation, Sinn im Beruf finden, Zentrierung...

Du begibst dich begleitet in den Prozess der Selbsterfahrung, um dich mit dir selbst wohlzufühlen.

#### Burnout-Begleitung / Unterstützung in persönlichen Krisensituationen

Im Rahmen der psychologischen Beratung unterstütze ich dich, in schwierigen Lebensumständen wieder Halt und Stärke zu finden. Umgang mit Stress, Jobverlust, Trauer, fehlendes Selbstbewusstsein, alles wird zu viel, Identitätskrise, Umgang mit Krankheit, Einsamkeit - egal um welches Thema es sich handelt, du musst Belastungen nicht alleine aushalten. Es gibt Wege - auch für dich!

## **Orientierung für "junge HSP"**

Du hast das Thema Hochsensibilität gerade erst entdeckt? Bist du unsicher, ob du HSP bist?

In meinem HSP-Orientierungstraining zeige ich dir Schritt für Schritt wertvolle Übungen und Techniken zu den Themen Selbstvertrauen, Abgrenzung, Wahrnehmung, Gefühle&Emotionen, psychosoziales Umfeld, Kommunikation und vielem mehr.

Du lernst dich selbst kennen und lieben.

## **Facebook:**

Facebook-Seite mit Infos und Inspiration: <https://de-de.facebook.com/IrisLasta.gesund.sensibel/>

Facebook-Gruppe "Wunderbar hochsensibel"

## **HSP-Austauschgruppen:**

Regelmäßiges Austauschtreffen "hochsensitiv, hochsensibel und gesund" in Wien.

Offenes Gruppentreffen - jede HSP ist willkommen.

Das gemütliche Zusammenkommen dient dem reflektierten Erfahrungsaustausch, mit Fokus auf gegenseitige Stärkung unserer Ressourcen.

Infos & Anmeldung: <https://gesund-sensibel.at/events/austauschtreffen-hochsensibel/>

## **Veranstaltungen & Workshops**

Psyche & Körper entspannen: Entspannungstraining, Körpervertrauen, Selbsterforschung, Stille

Hochsensibel in der Natur: Achtsamkeit, Naturrituale, Selbsterfahrung

Alle Infos zu mir, meiner Arbeit, wie ich dich unterstützen kann, sowie Termine zu Veranstaltungen, findest du auf meiner Website

**[www.gesund-sensibel.at](http://www.gesund-sensibel.at)**

***Herzlich Willkommen!***