Hilfe bei Wut, Aggression und Mobbing für Kinder und Erwachsene

In Hamburg und Umgebung sowie online

Sie müssen den Weg nicht alleine gehen.

Ganz gleich, ob Sie Hilfe für sich selbst oder für Ihr Kind suchen: Ich begleite Sie, mit 26 Jahren Erfahrung.

Viele Menschen, die zu mir kommen, haben schon einen längeren Leidensweg hinter sich. Den meisten fällt es schwer, sich Hilfe zu suchen, weil sich das nach Schwäche anfühlt. Stattdessen liegen sie nächtelang wach und fragen sich: „Wie soll das nur weitergehen?“

Wenn Aggression laut wird, ist oft Hilflosigkeit ganz leise.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass viele „Täter*innen“ früher selbst in einer Opferrolle waren. Sie haben nie gelernt, ihre Bedürfnisse klar zu äußern oder mit innerem Druck umzugehen. Genau hier setze ich an. Ich kenne beide Seiten, und ich kenne den Weg zu neuen Lösungs-möglichkeiten.

In schwierigen Momenten ruhig und handlungsfähig bleiben

Wenn es anstrengend wird, wünschen sich viele Menschen eines: **die Fassung zu behalten.**
Nicht ausrasten, nicht wegducken, sondern klar bleiben – in der eigenen Mitte.
Das klingt einfach, ist aber im Alltag oft alles andere als leicht.

So arbeite ich

1. **Erstgespräch:** Wir schauen gemeinsam, was gerade los ist und was Sie brauchen.
2. **Begleitung:** Ich begleite Sie oder Ihr Kind über mehrere Termine, in Hamburg oder online.
3. **Alltag:** Sie bekommen konkrete Werkzeuge für zu Hause, für die Schule oder den Job.

Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen.
Ich freue mich darauf, Sie ein Stück Ihres Weges zu begleiten.

Ihre
Anja Wolf

http://www.antigewalt-hamburg.de/de/?smallscreen=0&pdfview=1