



## **In zwei Schritten Klarheit erlangen: was ich kann – was ich will – was mir gut tut**

Sind Sie manchmal unzufrieden und wissen gar nicht genau warum? Oder Sie wissen warum, finden jedoch nicht den Weg um diesen Zustand zu ändern? Möchten Sie, dass es Ihnen besser geht, damit sie wieder freudig und ausgeglichen durchs Leben gehen?

Die Lösungen liegen oft ganz nahe bei uns selbst. Sie schlummern in uns und deshalb braucht es nur ganz wenig, um sie zu erkennen.



Individualpsychologische  
Beratung<sup>AFI</sup>  
**Ulrike Kolb-Messmer**



## In zwei Beratungsschritten:

- Lernen Sie Ihre Stärken kennen und fühlen sich dadurch sicherer und selbstbewusster.
- Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse und wissen klarer, was Sie sich vom Leben wünschen.
- Finden Sie Ihre persönliche Grenzen und schätzen bewusster Bestehendes, was für Sie bereichernd ist.
- Nutzen Sie innere Veränderungen, welche Motivation mit sich bringen.
- Verspüren Sie innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.kolb-messmer.ch](http://www.kolb-messmer.ch)

**Auf Ihrem Weg zu einem ausgeglichenen Leben  
begleite ich Sie sehr gerne.**

Ulrike Kolb-Messmer

Individualpsychologische Beratung <sup>AFI</sup>  
für Einzelpersonen, Paare & Familien

**Ulrike Kolb-Messmer**

Hafenstrasse 62

CH-8590 Romanshorn

Fon +41 (0)79 359 03 43

[beratung@kolb-messmer.ch](mailto:beratung@kolb-messmer.ch)

[www.kolb-messmer.ch](http://www.kolb-messmer.ch)