

„Hilfe, ich weiß nicht mehr weiter!!“

Erste Hilfe-Unterstützungs-Coaching – sofort verfügbar!



Schnelle Stabilisierung

Für akuten Stress,
Überforderung oder
emotionale
Anspannung.
Finden Sie schnell
wieder Klarheit und
innere Ruhe.



Orientierung in Umbruchphasen

Unterstützung nach
einschneidenden
Ereignissen oder bei
großen Entschei-
dungen, um den
richtigen Pfad zu
finden.



Kompass wiederfinden

Wenn der innere
Kompass fehlt, die
Gefühle Achterbahn
fahren, das Kopfkino
nicht aufhört – für
mehr innere Stabilität
und Fokus.



Flexibel & unkompliziert

Zeitnahe Termine
(werktags & WE),
Präsenz in Bad
Mitterndorf oder via
Telefon/Zoom. Für
Menschen in Ver-
änderungsphasen.



Jetzt direkt Termin unverbindlich anfragen: +49 1575 32008146

(per WhatsApp, Telegram, SMS oder Telefon)

Das ist wichtig zu wissen:

- Kein Ersatz für Psychotherapie
 - Keine Seelsorge
 - Nicht geeignet bei Suizidgedanken oder schweren psychischen Erkrankungen
- In diesen Fällen bitte sofort 112 oder 0800-1110111 wählen.



Deine Ansprechpartnerin:

Ingrid A. Scherle

Gesundheitspraktikerin &
Resilienz Coach

Zertifizierte Ersthelferin für
seelische & psychische
Gesundheit

Kontakt & Buchung:

Ingrid Scherle
8983 Bad Mitterndorf

Tel: +49 1575 3208146

✉ info@ingridscherle.com

www.ingridscherle.com