

# Sexualberatung Mental-Coaching

## Lust oder Frust?

- In der Beziehung.
- Bei Lebensperspektiven.

## Neue Chancen!

- Für sie. Für ihn.
- Für jedes Alter.
- Einzel- und Paarberatung.

## Es ist ganz normal,

dass sexuelles Empfinden individuell unterschiedlich ist und sich im Laufe des Lebens immer wieder verändert. Nicht nur die hormonelle Umstellung in der Pubertät oder in den Wechseljahren, sondern auch Schwangerschaften, Operationen, Veränderung der Partnerschaft oder prägende Erfahrungen beeinflussen das sexuelle Erleben. Problematisch wird es dann, wenn aus Lust „Frust“ wird oder körperliche/psychische Beschwerden oder Beziehungsprobleme auftreten.

## Es ist oft schwer,

sich dann jemandem anzuvertrauen. Schamgefühl und Hemmungen müssen überwunden werden.

Doch ...

## Es lohnt sich!

So vielfältig und unterschiedlich das sexuelle Erleben ist, so vielfältig und individuell sind auch die Lösungsansätze. Manchmal liegen organische oder hormonelle Ursachen oder Nebenwirkungen von Medikamenten zugrunde. Manchmal sind es auch Veränderungen auf der Beziehungsebene oder in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Oft geht es nicht ohne professionelle Hilfe.

Nutzen Sie meine langjährigen Erfahrungen als Frauenärztin, Sexualmedizinerin und Mentaltrainerin:

- Sexuelle Lustlosigkeit oder Unbehagen
- Erregungs- / Orgasmusstörung
- Schmerzen beim sexuellen Beisammensein
- Paarprobleme
- Männliche Erektionsprobleme
- Mangelndes Selbstbewusstsein
- Falsche Vorstellungen / Unwissenheit
- Themen aus dem Coachingbereich ...

***„Sexualberatung - mit Humor und frei von Ängsten zu einer neuen und unbeschwerten Sexualität.“***

---

## Gedanken und Gefühle

Unsere Gedanken und unsere Einstellung beeinflussen unsere Gefühle und unser Handeln viel mehr, als uns dies oft bewusst ist.

Häufig blockieren uns „alte“ Glaubensgrundsätze oder frühere Erfahrungen und hindern uns in unserem Vorankommen oder in unserer individuellen Entwicklung.

Das Mental-Coaching bietet vielerlei Strategien, wie wir unser Selbstbewusstsein stärken, unsere innere Haltung beeinflussen und in Konflikten zielgerichteter kommunizieren und handeln können.

Wenn Sie wissen,

- wie Sie selber „ticken“
- wie Sie sich selbst motivieren
- was Ihre Werte und Bedürfnisse sind ...

wirkt sich dies positiv auf Ihre Gesundheit, Ihren Alltag und Ihre Beziehung aus.

Themenbereiche Coaching:

- Ziele finden und erreichen
- Konfliktlösung
- Kommunikation zielgerichtet und gewaltfrei
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement
- Motivationsstrategien
- Ängste abbauen
- Einschränkende Glaubenssätze ablegen ...

***„Coaching - mit Selbstbewusstsein und neuer Haltung zu mehr Gelassenheit und persönlicher Freiheit.“***

---

# Ärztin · Beraterin · Coach



## Sonja Hoffmann

- Frauenärztin
- Sexualmedizinerin
- NLP-Master
- Coach

### Qualifikationen:

- Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Ausbildung zur Sexualmedizinerin in 2013 (Würzburg)
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sexualmedizin, Sexualtherapie u. Sexualwissenschaft
- NLP-Master-Zertifikat 3/2015 (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren)
- NLP-Master-Zertifikat + Coach-Zertifikat 12/2015 (Amerikanische Gesellschaft für Neurolinguistisches Programmieren)
- Lizenz Gesundheitscoach 3/2018

### Leistungen und Preise:

- **Einzeltermin/Coaching** (45 Minuten) 75,- Euro
- **Paarberatung** (45 Minuten) 90,- Euro

Bitte vereinbaren Sie einen Termin in unserer Praxis.

### Erreichbarkeit:

**Ganz Frau** Frauenarztpraxis Biedenkopf  
35216 Biedenkopf, Hintergasse 56  
Telefon 06461 2395, Telefax 06461 6928  
[www.frauenarzt-biedenkopf.de](http://www.frauenarzt-biedenkopf.de)  
[info@frauenaerzte-biedenkopf.de](mailto:info@frauenaerzte-biedenkopf.de)

*„Als Frauenärztin mit Zusatzqualifikationen zur Sexualmedizinerin und zum Coach begleite ich Sie gern in Ihren Veränderungsprozessen.“*

*Sonja Hoffmann*

---