

Das sind wir



Katharina

Als Dipl. Psychosoziale Beraterin & Supervisorin arbeite ich in eigener Praxis im Burgenland und in Wien. Nach über 10 Jahre als Kleintierärztin weiß ich um die Sorgen, Ängste und Hürden in der Praxis. Seit 2015 bin ich Mentaltrainerin und Leiterin für Familienaufstellungen. Meine Superkraft ist mein Humor. Mit meinem Mann und unseren 3 Katzen lebe ich in einem Haus mit Garten im schönen Burgenland.

Regine

Ich bin Dipl. Psychosoziale Beraterin & Supervisorin und bin seit 2013 selbständig in eigener Praxis in NÖ, spezialisiert u.a. auf Burn Out. Inzwischen bin ich auch Lehrgangsführerin in einem Ausbildungsinstitut für Psychosoziale Beratung ebenfalls in NÖ. Seit 2018 bin ich mit meinem Flat Coated Retriever ehrenamtlich als Therapiebegleithundeteam tätig. Ich lebe mit Mann, Hund, Schildkröten und Fischen im Grünen in NÖ.



Entwickle deine Faultierkompetenz



Kontakt für die Anmeldung

Dr. med.vet. Katharina Wanha

✉ praxis@kawa.co.at

☎ +43 660 600 48 12

Scanne für Termine, Infos & Anmeldung



Selfcare fürs andere Ende des Stethoskops Workshop für Tierärzt*innen





- Burnout
- Stressforschung
- Anamnese/Diagnose/Therapie
- Notfallkoffer

Du bekommst einen kurzen, theoretischen Input zu Burn Out und Stress. In der Anamnese erhebst du deine Stressfaktoren, diagnostizierst deine inneren Antreiber und lernst, wie du sie behandelst. Du erkennst hinderliche Glaubenssätze, krierst und integrierst neue und findest Wege zur Selbstregulation.

Erkennst du dich

- Für Anna war's ein schwarzer Tag. Sie musste einen Patienten euthanasieren. Das belastet sie lange Zeit.
- Maren ist nach 10 Stunden Arbeit erschöpft zu Hause. Der Spagat zwischen Beruf, Kindern und Haushalt laugt sie zunehmend aus.
- Rainer erhält für den nächtlichen Notfall eine 1 Sterne Bewertung, weil er „zu teuer“ war.



- Pflanz mich (nicht?)
- Dickes Fell - Kein Strick aus Kritik
- Großer Check Up
- Lebenswertes Arbeiten

Lerne, Schritt für Schritt unabhängig von äußeren Bewertungen zu werden. Selbstbestätigung und Selbstbewusste Preisgestaltung fallen dir leichter. Du weißt, was du wert bist. Finde Zugang zu deiner inneren Kraft und Ruhe und wecke dein inneres Faultier.

Investiere 2 Tage in dich, in deine Selbstfürsorge

Wir helfen dir dabei, dir auf die Spur zu kommen, damit du in der Spur bleibst.

Zwei gehaltvolle Tage, an denen es um dich und deine Gesundheitsfürsorge geht.

Brandprophylaxe ist besser als Feuerwehr



- (Selbst)Wertschätzung
- (Selbst)Empathie
- Preiswert oder den Preis wert?
- Achtsam <--> Wirksam
- Faultier statt Hamster im Rad

Du nimmst deine Grenzen wahr und wie du sie achtest. Lerne eigene Bedürfnisse kennen, schützen und zu erfüllen. Aktion statt Reaktion. Übe entspannten Umgang mit Kritik und Feedback. Du übernimmst Verantwortung für dich und kannst sie auch dort lassen, wo sie hingehört.

Das nimmst du mit

- Du weißt um deine Selbstwirksamkeit und deinen Wert.
- Du nimmst dich wahr und ernst, damit beginnt deine Selbstfürsorge.
- Du kannst dich abgrenzen und entwickelst Empathie für dich und dein Gegenüber.
- Du steigert dein Wohlbefinden, deine Arbeits- & Lebenslust und deine mentale Gesundheit.