

## ZEITLEBEN

Roter Faden Leben Klarheit Zukunft  
Lebensplanung Familiengründung  
Schwangerschaft Geburt  
Partnerschaft Beziehungen Trennung  
Einsamkeit Verlust und Trauer  
Verlässlichkeit Sicherheit  
Zeitlebens Lebenszeit  
Zusammenleben Patchworkfamilie  
Integration Kulturelle Vielfalt  
Erziehungsfragen Erziehungsprobleme  
Schullaufbahn Lernstress  
AnDerS-Kinder Behinderung  
Familienkonflikte Familienmanagement  
Orientierung Stabilität  
Kompetenz Entscheidungen  
Selbst Identität Gestalten  
Identitäts- und Rollenkonflikte  
Innere Stärke Persönlichkeit  
Fürsorge Wenn Eltern älter werden  
Älter werden Perspektiven Ehrenamt  
Gesundheit und Ernährung Krankheit  
Begabung Potenzial  
Innere Ressourcen Burnout  
Berufsorientierung Bewerbung  
Wiedereintritt ins Berufsleben  
Wege aus der Arbeitslosigkeit  
Krisen in Ausbildung und Beruf  
Konflikte am Arbeitsplatz

## KONTAKT

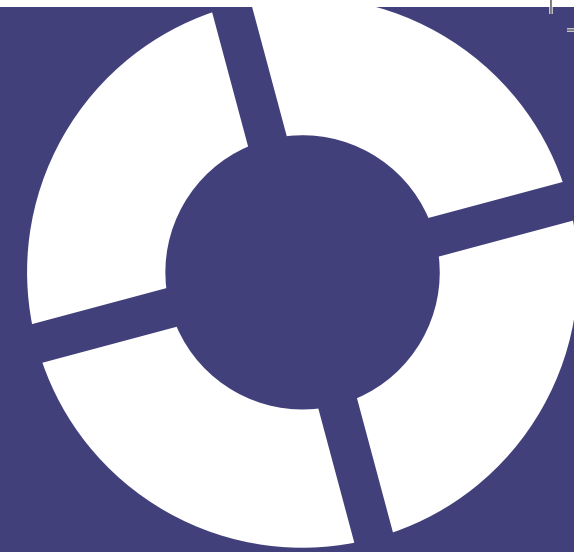
**ZEITLEBEN e. V.**  
**Orientierung und Perspektiven  
in Familie, Beruf und Gesellschaft**

Eimsbütteler Chaussee 22  
20259 Hamburg  
Tel: 040 – 35 96 71 90  
Fax: 040 – 35 96 71 83  
[www.zeitleben-ev.de](http://www.zeitleben-ev.de)  
[mail@zeitleben-ev.de](mailto:mail@zeitleben-ev.de)

Für Beratungswünsche:  
[beratung@zeitleben-ev.de](mailto:beratung@zeitleben-ev.de)

**Spendenkonto**  
ZEITLEBEN e.V.  
IBAN: DE85 2005 0550 1253 1204 53  
BIC: HASPDEHHXXX

Wir sind als anerkannt gemeinnütziger Verein  
eingetragen beim Amtsgericht Hamburg VR 18980



# ZEITLEBEN e.V.

MEINE FAMILIE. MEINE ARBEIT. MEIN WEG.

# „Der Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit ist alleine oft nicht zu schaffen.“

## WORUM GEHT ES?

Das Thema „Familie und Beruf“ ist für uns alle bedeutsam. An den Rahmenbedingungen und praktischen Hilfen für Familien wird von vielen Seiten gearbeitet, und es ist wichtig, dass diese weiter verbessert werden.

### Wie aber gehen wir persönlich mit den Herausforderungen um, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen?

Wir leben in einer Zeit schneller Veränderungen, müssen viele Entscheidungen treffen und uns immer wieder auf Neues einstellen.

Fragen zur Lebensplanung werden komplexer: Welcher Beruf ist der richtige, wie und wo will ich leben, was ist wichtig für unsere Kinder, wie bekommen wir alles unter einen Hut?

Die Vielfalt an Möglichkeiten birgt Chancen, bringt aber auch Orientierungsprobleme und Ängste mit sich. Immer häufiger stehen wir vor Herausforderungen: Berufliche (Neu-)Orientierung, Gesundheit, Partnerschaft, Sorge um Angehörige, Erziehungsfragen ...

## WAS TUN WIR?

Wir können Ihnen die Lösung Ihrer Fragen nicht abnehmen, aber wir unterstützen Sie in schwierigen oder Umbruch-Situationen, die Sie alleine gerade nicht bewältigen können. Manchmal hilft ein neuer Aspekt, den man bisher so nicht sehen konnte. Manchmal braucht man etwas Muße und Konzentration, um alle Facetten einer Frage zu durchdenken und mit externer Hilfe den eigenen richtigen Weg zu finden.

Unser Ziel ist die Stärkung Ihrer Fähigkeit, das Leben kreativ, verantwortungsvoll und auch in herausfordernden Phasen mit Selbstvertrauen meistern zu können.

### Wir wollen, dass sich Ihr Leben richtig für Sie anfühlt.

Dabei unterstützt Sie unser Team von qualifizierten Beraterinnen und Beratern, die neben ihrer beruflichen Arbeit ehrenamtlich für uns tätig sind. In der Regel erfordern die Einzel-Coachings bei uns 6–10 Sitzungen. Es kann schneller gehen oder auch länger dauern. Uns ist wichtig, dass Sie einen ersten guten Weg finden, der zu Ihnen passt.

Für Geringverdiener sind diese Coachings kostenfrei.

## UNSERE ANGEBOTE

Wir bieten Seminare, Beratung und Hilfe u.a. zu folgenden Themenbereichen an:

### Erziehung

Erziehungskompetenz, Persönlichkeit des Kindes, ADS/ADHS, Ernährung, ausgewählte Themen wie „Teenies“, „Medien“, „Grenzüberschreitungen“ etc.

### Berufs- und Lebensplanung

Berufsfindung, Lebensziele, Studienunsicherheiten, Wiedereinsteiger, berufliche Krisen, Neustart mit 50, Bewerbungssituationen etc.

### Familie

Familienmanagement, Partnerschaft, Umgang mit Behinderungen, Betreuung älterer Angehöriger, Patchworkfamilien, Vereinbarkeit von Familie und Beruf etc.

### Konflikte und Lebenskrisen

Konflikte am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit, Trennungssituationen, Krankheit, Trauer etc.

## NACHHALTIG

ZEITLEBEN e.V. bietet Ihnen Raum für Unterstützung und Austausch. Durch unser großes BeraterInnen-Netzwerk sind wir in der Lage, ein breites Themenspektrum zu realisieren. Kommunikation und Umgang mit Konflikten ist ein Basisthema für alle Lebensfragen und wird als Seminarreihe dauerhaft angeboten. Grundlage unserer Arbeit ist immer die Hilfe zur Selbsthilfe.

**Sie und Ihre Fähigkeit zum Meistern Ihres Lebens sind unser Fokus!**

## BERATUNG

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, einen ersten Kontakt per Mail mit uns aufzunehmen.

Wenn Sie eine Beratung wünschen, richten Sie Ihr Anliegen bitte an: [beratung@zeitleben-ev.de](mailto:beratung@zeitleben-ev.de).

**Wir nehmen uns Zeit für Sie!**