



Lumela

Praxis für Frauen

— RAUM FÜR DAS —
WAS FRAUEN BEWEGT

Psychosoziale Beratung für Frauen

Selbstwert • Beziehungen • Sexualität

Weil jede Frau einen Ort verdient, an dem sie gesehen,
verstanden und gestärkt wird.

Nach außen wirkt oft alles in Ordnung.

Sie kümmern sich um Familie, Beruf oder Partnerschaft.

Sie übernehmen Verantwortung, halten vieles zusammen und sind für andere da. Und gleichzeitig spüren Sie vielleicht, dass etwas nicht mehr stimmig ist.

Vielleicht sind Sie erschöpft, obwohl es nach außen hin keinen offensichtlichen Grund dafür gibt. Vielleicht zweifeln Sie an sich, stellen Ihre Bedürfnisse hinten an oder haben das Gefühl, den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben.

Vielleicht belastet Sie eine Beziehung, ein Konflikt, eine Trennung, ein immer wiederkehrendes Muster oder eine Frage rund um Ihre Sexualität, über die Sie bisher kaum gesprochen haben.

Wir müssen nicht warten, bis alles zusammenbricht. Wir dürfen uns rechtzeitig Unterstützung erlauben. Manchmal genügt der ehrliche Gedanke: So möchte ich nicht weitermachen.

Bei Lumela müssen Sie nicht funktionieren. Ihre Gedanken, Gefühle und Fragen dürfen da sein - ohne Bewertung und ohne den Anspruch, sofort eine Lösung haben zu müssen.

Gemeinsam schauen wir hin, ordnen Ihre Situation ein und entwickeln Schritte, die zu Ihnen und Ihrem Leben passen.

*Sie müssen noch nicht wissen,
wohin der Weg führt.*

*Es reicht, wenn Sie spüren,
dass sich etwas verändern darf.*

Unterstützung darf beginnen, bevor alles zu viel wird.

Psychosoziale Beratung bietet einen geschützten Rahmen, um belastende Situationen zu erkennen, sie zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Dabei geht es nicht darum, Ihnen vorzugeben, wie Sie leben oder entscheiden sollen. Im Mittelpunkt stehen Ihre Erfahrungen, Ihre Ziele und das, was sich für Sie stimmig anfühlt.

Ein Gespräch kann hilfreich sein, wenn Sie ...

- sich selbst kaum noch spüren, ständig über Ihre Grenzen gehen oder nicht nein sagen können
- unter Selbstzweifeln, Schuldgefühlen oder innerer Unruhe leiden
- in einer toxischen Beziehung feststecken, sich emotional abhängig fühlen oder sich nach einer Trennung neu orientieren müssen
- wiederkehrende Muster erkennen, verstehen und verändern möchten
- Fragen zu Nähe, Körpergefühl, Lust oder Sexualität beschäftigen
- vor einer Entscheidung stehen oder sich persönlich weiterentwickeln möchten

Oft entsteht Entlastung bereits dadurch, das Erlebte in Worte fassen zu können. Veränderung wird möglich, wenn Zusammenhänge verständlich werden und neue Schritte nicht mehr nur gedacht, sondern auch erprobt werden dürfen.

**Der erste Schritt muss nicht groß sein.
Oft beginnt er mit einem ersten Gespräch.**

Vielleicht erkennen Sie sich an einer Stelle wieder.

SELBSTWERT

Sich selbst wieder wichtig nehmen.
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen.
Grenzen setzen und nicht nachgeben.
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.
Selbstbewusstsein stärken.

BEZIEHUNGEN

Verstehen, warum bestimmte Muster immer
wiederkehren und woher sie kommen.
Sich in Beziehungen nicht länger verlieren.
Toxische Beziehungen und Affären verarbeiten.
Kontaktabbruch, Trennung und Neubeginn bewältigen.

SEXUALITÄT

Den eigenen Körper, die eigenen Wünsche und Grenzen
besser verstehen.
Über Unsicherheiten sprechen dürfen.
Übergriffe und Grenzüberschreitung verarbeiten.
Sexualität selbstbestimmt und stimmig erleben.

Diese drei Bereiche greifen häufig ineinander. Selbstwert prägt Beziehungen. Beziehungserfahrungen beeinflussen Körpergefühl und Sexualität. Frühere Erfahrungen wirken auf heutige Entscheidungen. Deshalb betrachten wir nicht nur ein einzelnes Symptom, sondern den Menschen in seiner gesamten Lebenssituation.

Selbstwert

Sich selbst wieder wichtig nehmen.

Viele Frauen sind es gewohnt, für andere da zu sein. Sie kümmern sich, organisieren, vermitteln, leisten und übernehmen Verantwortung. Die eigenen Bedürfnisse werden dabei oft so lange in den Hintergrund gestellt, bis kaum noch spürbar ist, was einem selbst eigentlich guttut.

Mit der Zeit können Selbstzweifel, Schuldgefühle und die Angst nicht genug zu sein entstehen. Nach außen wirkt vieles stabil. Innerlich wächst jedoch Erschöpfung oder das Gefühl, sich selbst verloren zu haben.

Ein gesunder Selbstwert bedeutet nicht, immer sicher zu sein oder keine Fehler zu machen. Er zeigt sich darin, sich selbst ernst zu nehmen, auch in schwierigen Momenten freundlich mit sich selbst umzugehen und Entscheidungen nicht aus Angst vor Ablehnung oder negativer Bewertung zu treffen.

Vielleicht erkennen Sie sich wieder ...

- ☐ Ich entschuldige mich oft, obwohl ich nichts falsch gemacht habe.
- ☐ Es fällt mir schwer, Nein zu sagen oder Grenzen zu setzen.
- ☐ Ich habe Angst, andere zu enttäuschen.
- ☐ Ich stelle meine Bedürfnisse fast immer hinten an.
- ☐ Ich zweifle schnell an mir und suche die Schuld zuerst bei mir.
- ☐ Ich bin für andere da - aber kaum für mich selbst.

Wieder Vertrauen in sich selbst entwickeln

In der Beratung geht es darum, die eigene innere Stimme wieder wahrzunehmen und zu verstehen, wie bestimmte Überzeugungen entstanden sind.

Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich darf niemanden belasten“ oder „Ich muss stark sein“ wirken oft unbemerkt auf Entscheidungen, Beziehungen und den Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper.

Gemeinsam arbeiten wir daran, ...

- belastende Glaubenssätze zu erkennen, zu überprüfen und zu verändern
- eigene Bedürfnisse und Gefühle früher wahrzunehmen
- gesunde Grenzen zu setzen und verständlich zu kommunizieren
- Selbstfürsorge nicht als Egoismus, sondern als Verantwortung zu verstehen und mehr auf sich zu achten
- eigene Stärken und Fähigkeiten wiederzuentdecken
- Entscheidungen zunehmend aus innerer Überzeugung zu treffen

Ziel ist nicht, eine „bessere Version“ von sich selbst zu werden.

Ziel ist, sich selbst wieder näherzukommen - mit mehr Klarheit, Selbstmitgefühl und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

*Selbstwert wächst nicht durch Perfektion.
Er wächst, wenn wir beginnen, uns selbst mit
derselben Freundlichkeit zu begegnen, die wir
anderen selbstverständlich schenken.*

Beziehungen

Nähe erleben, ohne sich selbst zu verlieren.

Beziehungen können Geborgenheit, Vertrauen und Sicherheit schenken. Sie können aber auch Unsicherheit, Selbstzweifel und emotionalen Schmerz auslösen.

Manche Frauen erleben immer wieder ähnliche Beziehungsmuster. Sie fühlen sich für das Wohlbefinden und die Gefühle anderer verantwortlich, passen sich stark an oder bleiben in Beziehungen, obwohl sie längst spüren, dass ihnen diese nicht mehr guttun.

Andere befinden sich nach einer Trennung in einer Phase der Orientierungslosigkeit, leben in einer konfliktreichen Partnerschaft oder leiden unter emotionaler Abhängigkeit, Rückzug, Untreue, Fremdverliebtsein, Ghosting oder toxischen Dynamiken.

Oft fehlt nicht der Wille zur Veränderung. Vielmehr wirken vertraute Bindungs- und Beziehungserfahrungen im Hintergrund weiter. Was wir früh über Liebe, Nähe, Konflikte oder Verlassenwerden gelernt haben, beeinflusst häufig auch unsere heutigen Beziehungen in der Partnerschaft, Familie, Freundeskreis und im Arbeitsumfeld.

Vielleicht kennen Sie diese Gedanken ...

- ☐ Warum gerate ich immer wieder an ähnliche Menschen?
- ☐ Warum bleibe ich, obwohl ich weiß, dass mir die Beziehung nicht guttut?
- ☐ Warum fällt mir Loslassen so schwer?
- ☐ Warum fühle ich mich für die Gefühle anderer verantwortlich?
- ☐ Warum verliere ich mich selbst in Beziehungen?
- ☐ Warum wünsche ich mir Nähe und habe gleichzeitig Angst davor?

Beziehungsmuster verstehen und verändern

In der Beratung betrachten wir sowohl die aktuelle Situation als auch die Erfahrungen und Überzeugungen, die dahinterstehen.

Mögliche Themen sind ...

- Partnerschaft, Kommunikation und Konfliktbewältigung
- Trennung, plötzlicher Kontaktabbruch, Liebeskummer, Neubeginn und Einsamkeit
- emotionale Abhängigkeit und toxische Beziehungen
- Bindungsangst, Verlustangst und wiederkehrende Beziehungsmuster
- Untreue, Affären oder Fremdverliebtsein
- Grenzen, Nähe und Selbstbehauptung
- belastende Beziehungen in der Familie, Freundeskreis und Bekanntenkreis oder dem Arbeitsumfeld

Gemeinsam entwickeln wir Wege, wie Sie Ihre Bedürfnisse klarer wahrnehmen und ausdrücken, Grenzen sicherer setzen und Entscheidungen treffen können, die Ihren eigenen Werten und Ihrer Lebenssituation entsprechen.

Manchmal bedeutet Veränderung, eine Beziehung neu zu gestalten.

Manchmal bedeutet Veränderung, sich zu lösen.

Und manchmal beginnt Veränderung damit, sich selbst in einer Beziehung wiederzufinden.

Eine erfüllende Beziehung beginnt dort, wo Sie sich selbst nicht mehr verlieren müssen.

Sexualität

Sicher, selbstbestimmt und ohne Scham darüber sprechen und Sexualität frei leben dürfen.

Sexualität ist weit mehr als nur körperliche Nähe. Sie ist verbunden mit Selbstwert, Körpergefühl, Lebensgeschichte, Beziehungen, Gesundheit und den Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben.

Viele Frauen sprechen jahrelang mit niemandem über ihre Fragen. Sie glauben, mit Lustlosigkeit, Schmerzen, Unsicherheiten, Orgasmus-schwierigkeiten oder dem Gefühl, sich beim Sex nicht fallen lassen zu können, allein zu sein.

Dabei können Stress, Hormone, Scham, belastende Erfahrungen, Erkrankungen, Beziehungskonflikte, ein negatives Körperbild, mangelndes Wissen oder fehlende sexuelle Kommunikation einen großen Einfluss auf das Erleben haben.

Bei Lumela finden Sie einen geschützten Rahmen, in dem Sie offen sprechen dürfen - respektvoll, ohne Bewertung und ohne Tabus.

Vielleicht beschäftigen Sie Fragen wie ...

- ☐ Warum verspüre ich kaum oder keine Lust?
- ☐ Warum kann ich mich beim Sex nicht entspannen?
- ☐ Warum fällt es mir schwer, über meine Wünsche und Grenzen zu sprechen?
- ☐ Warum fühle ich mich in meinem Körper nicht wohl?
- ☐ Warum habe ich keinen oder nur selten einen Orgasmus?
- ☐ Wie finde ich heraus, was mir gefällt und was ich wirklich möchte?

Die eigene Sexualität neu entdecken

Mögliche Beratungsthemen sind ...

- Lust, Lustlosigkeit und unterschiedliche Bedürfnisse erkennen, verstehen und verändern
- Orgasmusschwierigkeiten und Unwohlsein
- Körperbild, Scham und Selbstwahrnehmung
- sexuelle Kommunikation, Wünsche und Grenzen
- Unsicherheiten, Ängste und Vorlieben
- Sexualität nach Trennung, Erkrankung oder während neuen Lebensphasen wie Geburt oder Wechseljahren
- Umgang mit Grenzverletzungen oder Übergriffen

In der Beratung betrachten wir nicht nur das sichtbare Problem, sondern auch die Zusammenhänge dahinter. Gemeinsam entwickeln wir Schritte, die zu Ihrer persönlichen Situation, Ihren Grenzen und Ihrem Tempo passen.

Ziel ist nicht, einer Vorstellung von „normaler“ Sexualität zu entsprechen. Ziel ist, die eigene Sexualität als etwas Persönliches, Selbstbestimmtes und Stimmiges erleben zu können.

*Sexualität beginnt nicht erst im Schlafzimmer.
Sie beginnt mit der Beziehung zum eigenen
Körper und zu sich selbst.*



Meine Arbeitsweise

Fachlich fundiert. Persönlich. Auf Augenhöhe.

Lumela wurde von mir, Melanie Hold, mit der Vision gegründet, einen Ort zu schaffen, an dem Frauen professionelle Begleitung, verständliches Wissen und Raum für persönliche Entwicklung finden. In meiner Arbeit verbinde ich psychosoziale Beratung mit Psychoedukation, systemischen Fragestellungen, lösungsorientierten Methoden und Ressourcenarbeit. Welche Methoden sinnvoll sind, richtet sich nach Ihrem Anliegen, Ihren Zielen und Ihrer aktuellen Lebenssituation.



Im Mittelpunkt steht nicht die Frage, was mit Ihnen „nicht stimmt“. Viel wichtiger ist zu verstehen, warum bestimmte Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen entstanden sind und welche Funktion sie bisher erfüllt haben.

Denn vieles, was heute belastet, war früher einmal eine wichtige Strategie: Anpassung konnte Sicherheit geben. Rückzug konnte schützen. Kontrolle konnte Halt schaffen. Selbstaufgabe konnte helfen, Konflikte zu vermeiden. Wenn diese Zusammenhänge verständlich werden, entsteht ein neuer Blick auf sich selbst - weniger vorwurfsvoll und mit mehr Wahlmöglichkeiten für die Zukunft.

*Jeder Mensch trägt bereits vieles in sich, was
Veränderung möglich macht.*

Gemeinsam den passenden Weg finden

ERSTGESPRÄCH

Sie schildern, was Sie aktuell beschäftigt. Wir klären Ihr Anliegen, Ihre Erwartungen und ob die Zusammenarbeit für Sie stimmig ist.

BERATUNGSPROZESS

Wir betrachten Zusammenhänge, entwickeln Ressourcen und planen konkrete Lösungsschritte.
Dauer & Häufigkeit richten sich nach Ihrem Bedarf.

ABSCHLUSS

Wir blicken auf Veränderungen, Erkenntnisse und nächste Schritte.
Die Beratung endet, wenn sie für Sie ausreichend und passend ist.

Manchmal reicht bereits ein Gespräch, um Klarheit zu gewinnen.
Häufig entwickelt sich der Beratungsprozess über mehrere Termine.
Sie entscheiden jederzeit selbst, wie lange Sie die Begleitung in Anspruch nehmen möchten.

Sie bestimmen das Tempo. Ihre Grenzen und Ihre Entscheidungen werden respektiert.

Ist Beratung das Richtige für mich?

Sie müssen nicht erst „schlimm genug“ belastet sein. Psychosoziale Beratung kann sowohl in akuten Krisen als auch bei länger bestehenden Themen, Übergängen oder dem Wunsch nach Veränderung und persönlicher Entwicklung hilfreich sein.

Sie müssen Ihr Anliegen auch noch nicht genau benennen können. Manchmal ist zunächst nur ein Gefühl da: innere Unruhe, Erschöpfung, Unzufriedenheit oder der Wunsch, etwas besser zu verstehen.

Auch Unsicherheit vor dem ersten Termin ist normal. Sie entscheiden selbst, was Sie erzählen möchten. Es gibt keinen Druck, sofort über besonders persönliche oder belastende Erfahrungen zu sprechen.

Ein Erstgespräch dient auch dazu, herauszufinden, ob Sie sich wohlfühlen und ob die Form der Begleitung zu Ihnen passt.

Es ist in Ordnung, Unterstützung anzunehmen.

Vielleicht halten Sie diese Broschüre nicht zufällig in den Händen. Vielleicht ist sie genau der Impuls, den Sie heute gebraucht haben.

Veränderung beginnt nicht immer mit einer großen Entscheidung. Manchmal beginnt sie damit, sich selbst wieder zuzuhören.

Lumela begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen

Die Praxis für Frauen ist ein zentraler Bereich von Lumela. Ergänzend dazu gibt es weitere Angebote, die unterschiedliche Lebensphasen und Zielgruppen ansprechen.

Praxis für Frauen

Psychosoziale Beratung in den Bereichen Selbstwert, Beziehungen, Sexualität, persönlichen Krisen und für persönliche Entwicklung.

Kinder- und Jugendwelt

Begleitung bei starken Gefühlen, Ängsten, Mobbing, Veränderungen, Selbstvertrauen und Herausforderungen des Aufwachsens und Erwachsenwerdens.

Elternraum

Beratung für Eltern, die ihre Kinder besser verstehen und unterstützen, Konflikte einordnen und den Familienalltag sicherer gestalten möchten.

Wissenswerkstatt

Seminare, Workshops, Informationsmaterialien, Übungen und Arbeitsblätter für mehr psychologisches Wissen im Alltag.

Impuls-Shop

Sorgfältig ausgewählte Produkte wie Karten, Boxen, Arbeitsmaterialien und Printprodukte als Unterstützung für zu Hause während herausfordernder Lebensphasen und für neue Impulse, Reflexion und persönliche Entwicklung.

Für Unternehmen

Individuelle Angebote für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeitende mit Fokus auf psychosoziale Gesundheit, Führungskräfte-Coaching und ein gesundes Arbeitsumfeld.

So entsteht unter dem Dach von Lumela ein Ort, der Menschen individuell begleitet und unterstützt.

Wichtige Informationen

Psychosoziale Beratung / Lebens- und Sozialberatung ersetzt keine Psychotherapie und keine medizinische oder psychiatrische Behandlung. Im Rahmen der Beratung werden keine Diagnosen gestellt.

Wenn bereits eine psychische oder körperliche Diagnose besteht, kann eine begleitende Beratung - nach Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen - möglich und sinnvoll sein.

Eine Kostenübernahme durch die österreichische Gesundheitskasse ist derzeit nicht vorgesehen. Bei einer privaten Krankenversicherung kann je nach Vertrag eine teilweise Kostenübernahme möglich sein. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

Bei akuten psychischen Krisen, Selbst- oder Fremdgefährdung wenden Sie sich bitte unmittelbar an eine geeignete Krisenstelle, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder den Notruf.

Vertraulichkeit, Wertschätzung und ein respektvoller Umgang bilden die Grundlage jeder Beratung.



Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt.

Nicht, weil alles erst zusammenbrechen muss. Sondern weil Sie es wert sind, rechtzeitig hinzusehen und etwas zu verändern.

Für Fragen und Terminvereinbarungen können Sie Lumela telefonisch, per WhatsApp, per E-Mail oder über das Kontaktformular erreichen.

Telefonische Erreichbarkeit

Montag bis Freitag von 08:30 bis 18:30 Uhr

Beratungstermine

Montag bis Samstag von 09:00 bis 21:00 Uhr, nach Vereinbarung

Kontakt

Lumela e.U.

Melanie Hold, MSc, MBA

Hauptstraße 9-13, Stiege 1, Büro 9, 2544 Leobersdorf

Telefon: +43 676 92 44 521, E-Mail: info@lumela.at

Web: www.lumela.at



Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Melanie Hold



ENTWICKLUNG • BERATUNG • LEBENSQUALITÄT

Der erste Schritt darf klein sein. Vielleicht ist es einfach eine Nachricht.