



~~GEWALT~~ FREI

ZURÜCK IN DEINE WÜRDE

Hier findest du Informationen für die Zeit nach der Gewalt, wenn Therapie abgeschlossen ist und das Leben dennoch schwer bleibt. Es zeigt den Weg vom inneren Funktionieren zurück zu Würde, Sicherheit und Selbstbestimmung.

GESCHRIEBEN VON

Chantal Gattone

Willkommen

zu Silberstreif

Würde & Selbstführung nach Gewalt

Silberstreif ist ein klar geführter Prozess für Frauen, die Gewalt erlebt haben und sich wieder sicher in sich selbst fühlen wollen. Du musst nichts beweisen. Du musst nichts leisten. Aber du darfst hinschauen. Fünf Sitzungen. Ein ruhiger, strukturierter Weg. Online und/oder vor Ort.

Silberstreif ist kein schnelles Coaching. Es ist ein sorgfältiger Weg zurück in deine Würde. Für Frauen, die sich nicht mehr verlieren wollen – sondern sich wieder ernst nehmen.

INVESTITION

Betrag: CHF 2'990.–

ohne MwSt.

Der Betrag ist vor Beginn des Prozesses fällig.
Teilzahlung ist möglich.

Dein Termin ist exklusiv für dich reserviert und kann bis 24 Stunden vorher kostenfrei verschoben werden; bei späterer Absage gilt die Sitzung als durchgeführt.

Deine Entscheidung darf in Ruhe entstehen.
Ich bitte dich um eine verbindliche Rückmeldung innerhalb von 3 Tagen.

Würde & Selbstführung nach Gewalt

01

Erkennen - die Wahrheit sehen

Du verstehst, was dich geprägt hat.
Und du beginnst zu unterscheiden:
Was bin ich – und was habe ich übernommen?
Klarheit bringt Ruhe.

02

Beruhigen - Der Körper als Verbündeter

Dein Körper darf aus dem Alarm kommen.
Du lernst, dich selbst zu regulieren.
Schritt für Schritt.
Sicherheit entsteht von innen.

03

Stärken - Grenzen & Selbstwert aktivieren

Du setzt Grenzen.
Nicht laut.
Sondern klar.
Selbstachtung wird spürbar.

04

Integrieren - Frieden mit eigener Geschichte

Du würdigst deine Geschichte,
ohne dich über sie zu definieren.
Vergangenheit bleibt Teil von dir –
aber sie führt dich nicht mehr.

05

Gestalten - Leben in Selbstführung

Du triffst Entscheidungen,
die sich stimmig anfühlen.
Selbstführung bedeutet:
Du übernimmst dein Leben wieder bewusst.