EXISTENZ-
KOMPASS®

KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

Lebensarchitektur

LEBENSFÜHRUNG & UMSETZUNG

Was soll in deinem Leben wirklich Platz haben?

Vielleicht weißt du schon, dass sich etwas verändern soll. Im Alltag fällt es dir aber schwer, daraus eine klare Richtung und konkrete Schritte zu entwickeln.

Lebensarchitektur ist eine persönliche psychosoziale Begleitung über mehrere Monate. Wir klären, was dir wichtig ist, prüfen Entscheidungen und arbeiten daran, deine Ausrichtung im Alltag umzusetzen.

Für wen ist die Begleitung gedacht?

Für Menschen in Übergängen oder bei einer Neuorientierung, die ihre Lebensführung über einen längeren Zeitraum bewusst gestalten möchten.

Du bringst deine Fragen und Erfahrungen mit. Gemeinsam entwickeln wir nächste Schritte, die zu deiner Situation und deinen Möglichkeiten passen.

EXISTENZ-
KOMPASS®
KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

Woran möchtest du arbeiten?

DEINE ZIELE GEBEN DIE RICHTUNG VOR

Zu Beginn klären wir, was sich für dich verändern soll und woran du hilfreiche Veränderungen erkennen würdest. Die folgenden Beispiele zeigen mögliche Anliegen. Deine persönlichen Ziele vereinbaren wir gemeinsam.

Prioritäten klären

Du möchtest besser unterscheiden, was dir selbst wichtig ist und welche Erwartungen du bisher übernimmst.

Was soll künftig mehr Raum bekommen?

Entscheidungen vorbereiten

Du möchtest Möglichkeiten und Konsequenzen abwägen und eine Entscheidung vertreten können.

Welche Richtung passt zu deinen Werten und Möglichkeiten?

Veränderungen im Alltag erproben

Du möchtest Erkenntnisse in konkrete Schritte übersetzen und beobachten, was dabei hilfreich oder schwierig ist.

Was kannst du bis zum nächsten Gespräch ausprobieren?

Wir prüfen regelmäßig, ob die vereinbarten Ziele noch passen. Welche Veränderungen entstehen und wie viel Zeit sie brauchen, ist individuell.

EXISTENZ-KOMPASS®

KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

Dein innerer Kompass

ORIENTIERUNG MIT DEM EXISTENZ-KOMPASS®

Der Existenz-Kompass® hilft uns, dein Anliegen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Die innere Ausrichtung bildet die Mitte: deine Werte, Überzeugungen und Bedürfnisse.



Was ist für mich wirklich stimmig?

Wir beziehen diese Fragen auf deine Lebensbereiche, etwa Arbeit, Beziehungen oder den Umgang mit deiner Zeit. Stimmig bedeutet: zu deinen Werten und deiner Situation passend. Das kann auch schwierige Entscheidungen einschließen.

EXISTENZ-KOMPASS®

KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

So arbeiten wir

VOM WAHRNEHMEN ZUM HANDELN

01 Wahrnehmen

Wir betrachten deine aktuelle Situation: Was beschäftigt dich? Welche Gedanken, Gefühle und Spannungen bemerkst du?

02 Verstehen

Wir klären Zusammenhänge, Bedürfnisse und Werte. Auch Erwartungen anderer und wiederkehrende Muster können eine Rolle spielen.

03 Unterscheiden

Wir trennen eigene Anliegen von äußeren Erwartungen und prüfen: Was kannst du beeinflussen? Welche Grenzen gilt es zu beachten?

04 Ausrichten

Du prüfst Möglichkeiten und Prioritäten. Wir arbeiten heraus, welche Richtung du vertreten kannst und welche Konsequenzen damit verbunden sind.

05 Handeln

Du entwickelst einen nächsten machbaren Schritt. In weiteren Gesprächen betrachten wir deine Erfahrungen und passen das Vorgehen an.

Du entscheidest, worüber du sprechen möchtest.



Dein Tempo zählt.

Die fünf Phasen geben Orientierung. Wir können zu früheren Fragen zurückkehren. Es geht um deinen Prozess, nicht um das Abarbeiten eines festen Plans.

Vom Gespräch in den Alltag

KLEINE SCHRITTE ERPROBEN UND GEMEINSAM REFLEKTIEREN

Veränderung zeigt sich auch zwischen den Gesprächen. Wir vereinbaren einen überschaubaren Schritt, der zu deinem Anliegen und deinem Alltag passt. Im nächsten Termin greifen wir deine Erfahrungen wieder auf.

1. Einen Schritt vereinbaren

Was möchtest du bis zum nächsten Gespräch beobachten, klären oder ausprobieren? Wir berücksichtigen dabei deine Möglichkeiten und Grenzen.

2. Erfahrungen sammeln

Du achtest darauf, was gelingt und wo Schwierigkeiten auftauchen. Bei Bedarf erhältst du eine passende Reflexionsfrage oder ein Arbeitsblatt.

3. Gemeinsam auswerten

Was war hilfreich? Was hat dich überrascht? Was braucht eine Anpassung? Auch ein Schritt, der nicht gelingt, kann wichtige Hinweise geben.

Ein mögliches Beispiel

Du möchtest deiner Erholung mehr Raum geben, sagst aber häufig zusätzliche Aufgaben zu. Wir klären, was dahintersteht. Bis zum nächsten Gespräch erprobst du eine konkrete Abgrenzung und beobachtest, was sie erleichtert oder erschwert.

EXISTENZ-KOMPASS®
KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

Rahmen und nächste Schritte

TRANSPARENT VOR BEGINN DER BEGLEITUNG

Der Einstieg

Im Erstgespräch klären wir dein Anliegen und prüfen, ob Lebensarchitektur oder eine Einzelberatung besser passt. Du lernst meine Arbeitsweise kennen und kannst deine Fragen stellen.

Erstgespräch: 60 Minuten · 60 €

Dein individuelles Angebot

Vor Beginn vereinbaren wir schriftlich das Ziel, einen ersten Begleitzeitraum über mehrere Monate, die geplante Anzahl der Gespräche und ihren Rhythmus. Ein Termin dauert regulär 60 Minuten; längere Termine sind nach Vereinbarung möglich.

Leistungen und Honorar

Die Abrechnung erfolgt pro Gespräch. Dein Angebot nennt den Preis je Termin und die geplanten Gesamtkosten. Reflexionsimpulse nach Bedarf sowie ihr Umfang werden darin festgehalten. Kontakt zwischen den Terminen dient der Terminorganisation; zusätzliche Beratung wird gesondert vereinbart.

Zwischenbilanz und Abschluss

Wir vereinbaren einen Zeitpunkt für die Zwischenbilanz. Am Ende des Abschnitts besprechen wir Abschluss oder Fortsetzung. Zahlungsweise, Terminänderungen und eine vorzeitige Beendigung klären wir vor Beginn.

Angebotsstand: 8. Oktober 2026

EXISTENZ-KOMPASS®

KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

Marcel Faes

DIPLOMIERTER LEBENS- UND SOZIALBERATER

Psychosoziale Beratung

Ich begleite Menschen in Umbrüchen, bei Entscheidungen und in Sinnfragen. Mir ist wichtig, dass du dich mit deinem Anliegen ernst genommen fühlst und wir verständlich und konkret daran arbeiten.

Meine Arbeitsweise

Meine Arbeit orientiert sich an Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl. Wertearbeit, biografische Reflexion und systemische Perspektiven ergänzen den Blick auf deine Situation.

Wir untersuchen Möglichkeiten und Grenzen. Ich unterstütze dich dabei, eigene Antworten zu entwickeln. Die Entscheidungen für dein Leben bleiben bei dir.

Woran wir Fortschritt erkennen

Zum Beispiel daran, dass du Prioritäten klarer benennen, eine Entscheidung begründen oder einen vereinbarten Schritt im Alltag erproben kannst. Welche Ziele für dich passen, klären wir gemeinsam.



Raum für deine Fragen.

Unsere Gespräche sind vertraulich. Du musst zu Beginn noch keine fertigen Antworten haben. Wir nehmen uns Zeit, dein Anliegen zu verstehen.

Psychosoziale Beratung ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

EXISTENZ-KOMPASS®

KLARHEIT • HALTUNG • RICHTUNG

Dein nächster Schritt

ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN

Wenn du herausfinden möchtest, ob Lebensarchitektur zu deiner Situation passt, vereinbare ein Erstgespräch. Wir klären deine Fragen und den möglichen Rahmen der Begleitung.

Ich freue mich, dich kennenzulernen.

TELEFON

+43 670 400 1207

E-MAIL

marcel.faes@existenzkompass.at

WEBSITE

www.existenzkompass.at

BERATUNGSRAUM

Zum Hof 19 · 6820 Frastanz

Termin online buchen

