



## Kontakt

Daniela Sixt  
„Frauen-gut-beraten“  
Psychologische Beratungspraxis für Frauen

Weiler Str. 8  
71263 Weil der Stadt

Psychologische Beratungspraxis

**Daniela Sixt**

FRAUEN GUT BERATEN



Die psychologische Beratungspraxis für Frauen

# Wechseljahre

## Wendezeiten

### Abschied

# Neubeginn

## Praxiszeiten:

Mittwoch	9.00 - 12.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 12.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 Uhr

Kooperationspraxis  
Weißes Kreuz e.V.



**Telefon:**  
**07033 40 99 001**

Mail: [daniela.sixt@web.de](mailto:daniela.sixt@web.de)  
Internet: [www.frauengutberaten-sixt.de](http://www.frauengutberaten-sixt.de)

## Kosten

<b>Erstgespräch</b>	kostenfrei
<b>Folgegespräche</b>	1h / 40 €

Wechseljahrberatung wird von den Krankenkassen grundsätzlich nicht übernommen. Diese Leistung können Sie daher nur als Selbstzahler in Anspruch nehmen.



[www.frauengutberaten-sixt.de](http://www.frauengutberaten-sixt.de)

- Prima Klima -  
Hilfen für den „Klimawandel“



## Emotionale Herausforderungen

„Wechseljahre? - Ich doch nicht!“

**Wechseljahre werden in unserer Jugendwahngesellschaft noch immer tabuisiert**

Wechseljahre sind Wendezeiten und beinhalten Abschied und Neubeginn!

### Abschied:

- Sie werden mit dem Verlust der Jugend und der weiblichen Attraktivität in Verbindung gebracht.
- Sie sind mit der Befürchtung verbunden, das Tor zum Alter zu sein!
- Manches Liebgewonnene muss losgelassen werden, Leere und Orientierungslosigkeit bleiben zurück.

### Neubeginn:

Diese Wendezeit beinhaltet nicht nur Abschied, sondern enthält die Chance zum gezielten Aufbruch in einen neuen, interessanten und lebenswerten Lebensabschnitt!

**Beratung kann neue Perspektiven aufzeigen!  
Aus Krisen können Chancen werden!**

### Ziel der Wechseljahrberatung:

- Emotional gestärkt und gerüstet für den neuen Lebensabschnitt
- Wechseljahresbeschwerden lindern

## Wechseljahrberatung

Bei den Wechseljahren handelt es sich um eine einschneidende Lebensphase. Neben den emotionalen Herausforderungen warten im Klimakterium auch einige **körperliche Veränderungen** mit unterschiedlich ausgeprägten **Symptomen**.

### Wechseljahresbeschwerden

Sind Sie zwischen 40 und 60 Jahren? Leiden Sie unter Beschwerden, die Sie mit den Wechseljahren in Verbindung bringen, oder eventuell nicht wissen, woher sie kommen?

Sie sind diesen unangenehmen Begleitscheinungen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt auch ohne Medikamente zahlreiche gut bewährte Hausmittel aus den Bereichen

- Naturheilverfahren
- Heilkräuter
- Ernährung
- Entspannung
- Sport

die Linderung verschaffen. Gerne berate ich Sie individuell je nach Art der Beschwerden.

Als zertifizierte Wechseljahrberaterin stehe ich Ihnen bei Problemen rund um die Wechseljahre mit medizinischem und naturheilkundlichem, sowie psychologischem Fachwissen zur Seite.

## Daniela Sixt



Jahrgang 1967,  
seit 1988 verheiratet  
3 erwachsene Kinder

### Krankenschwester:

Bis 2015 Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

### Ausbildung zur

- psychologischen Lebensberaterin (BI Kirchheim/Teck)
- Wechseljahrberaterin (IFB©)

### Weitere Tätigkeiten:

- Referentin bei Frauenfrühstückstreffen und Frauenabenden
- Kursleiterin „Stufen des Lebens“