



## **Sarah Mayer**

«Einfaches Zuhören ermöglicht tiefe Heilung»

Dieses Zitat begleitet mich als Mensch in der Begegnung mit mir selber, in der Beziehung mit meinen Kindern, meinem Partner, mit Menschen wie auch mit meinen Tieren. Bewusst zuhören, verstehen, was das Gegenüber meint ohne zwingend einverstanden sein zu müssen. Mich dem Menschen widmen ohne Ablenkung oder Gedanken von Lösungsansätzen im ersten Schritt, ist mir sehr wichtig.

Ich mache oft die Erfahrung, dass Menschen sich selber nicht mehr zuhören, nicht wissen, was sie wollen oder wer sie sind. Die Auseinandersetzung mit sich selbst kann Angst machen und ist doch so wichtig. Sich selber zuhören, sich selbst liebevoll begegnen und sich nicht verachten oder kritisieren, sondern sich verzeihen und zuhören kann bereits sehr heilend sein.

### **Aus- / Weiterbildungen**

2019 – 2020	Ausbildung und Zertifizierung zum Pferdeunterstützten Coach
2017	Stressbewältigung mit EFT
2011 – 2013	Mutter von zwei Kindern / Erziehung
2007 – 2009	Ausbildung und Diplom zur Polizistin
2003	Aggressionsmanagement
2003	Ausbildnerin in der Pflegepraxis
1997 – 2001	Ausbildung und Diplom Pflegefachfrau Psychiatrie HF

### **Berufserfahrung**

Seit 2020	Selbständig erwerbend – Freiberufliche ambulante psychiatrische Pflege bei Knowledge & Nursing
2007 – 2017	Aushilfe in der Psychiatrischen Klinik Clenia als Psychiatrieschwester auf diversen Stationen
2007 – 2020	Polizistin, Streifenpolizei und zuletzt bei der Verkehrspolizei
2004 – 2007	Psychiatrieschwester im Drogenentzug Frankental
1997 – 2004	Psychiatrieschwester in der Psychiatrischen Klinik Clenia hauptsächlich auf Akutstationen
1997	Praktikum im Pflegezentrum am Schärme in Sarnen



## **Sprachen**

Deutsch	mündlich und schriftliche sehr gut
Englisch	mündlich etwas

## **Freizeit**

Die Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie, Pferd und Hund in der Natur. In den Ferien sind wir gerne mit dem Dachzelt unterwegs. Auf dem Wasser oder im Wasser finde ich voll und ganz zu mir. Wasser ist mein Element. Sei es Schwimmen, Tauchen, Segeln, Windsurfen, SUP oder auf dem Schlauchboot. Weiter lese ich gerne und viel, vor allem Sachbücher über die Psyche des Menschen.

Weiter treffe ich mich gerne mit Menschen, rede, lache, höre zu und verbringe Zeit mit ihnen.