



# Beratungsstelle

für Studierende, Dozierende und Mitarbeitende

# Beratung bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen

Die Pädagogische Hochschule St.Gallen führt eine professionelle Beratungsstelle für Studierende, Dozierende und Mitarbeitende mit persönlichen und beruflichen Herausforderungen. Das Beratungsteam bringt Lebenserfahrung und Knowhow mit und bietet einen unkomplizierten und konstruktiven Austausch an.

## Mögliche Anliegen:

- Allgemeine Belastungen
- Konflikte im Studium oder am Arbeitsplatz
- Umgang mit Veränderungen
- Persönliche Krisen
- Ängste
- Gesundheitliche Probleme, die sich auf das Studium oder die Arbeit auswirken
- Zweifel am Studium oder am Beruf

Claudia Schütz Lenggenhager und Sara Helfenstein freuen sich über eine unverbindliche Kontaktaufnahme in Situationen, in denen die Klärung persönlicher Fragen und Probleme, die das Studium oder den Berufsalltag beeinträchtigen, wichtig erscheint. Sie hören genau zu, tauschen sich auf Augenhöhe mit Ihnen aus und erarbeiten mit Ihnen Handlungsoptionen. Das Team ist davon überzeugt, dass Coaching und Beratung professionelle Formen der Lösungsfindung sind.

**Ein erster Kontakt ist per E-Mail an [beratung.mitarbeitende.studierende@phsg.ch](mailto:beratung.mitarbeitende.studierende@phsg.ch) oder direkt an eine der Beratungspersonen möglich.**



Claudia Schütz Lenggenhager  
[caudia.schuetz@phsg.ch](mailto:caudia.schuetz@phsg.ch)  
+41 71 387 55 36  
+41 79 705 74 51



Sara Helfenstein  
[sara.helfenstein@phsg.ch](mailto:sara.helfenstein@phsg.ch)  
+41 71 858 71 53  
+41 79 696 24 17

Die Beratung ist kostenlos und untersteht der Schweigepflicht – auch gegenüber dem Rektorat und den Dozierenden. Die Beratung kann ganzjährig online, telefonisch, per Mail oder auch vor Ort in Gossau, Rorschach oder St.Gallen stattfinden.