

Coachings- und Lösungsimpulse

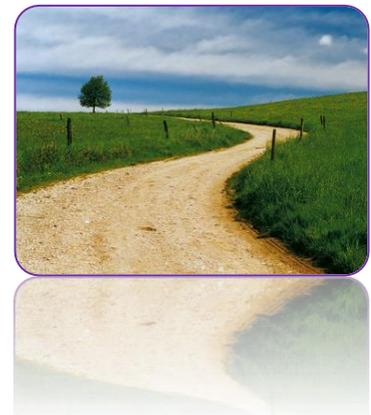
Die Coachings und Lösungsimpulse sollen Sie professionell und individuell bei persönlichen Veränderungsprozessen unterstützen. Ein guter Coachingprozess zeichnet sich durch eine klare Struktur, umfassende Analyse der persönlichen Ressourcen, machbare und motivierende Wege und klar definierte Ziele aus. Der Coach ist hierbei Begleiter, hilft die wahren Bedürfnisse zu erkennen, gibt Impulse um eigene Lösungen zu erarbeiten und diese stressfrei und unmittelbar umzusetzen.



Der Alltag bietet viele Herausforderungen, denen wir uns zu stellen haben. Sind wir nicht in unserer Mitte, so kann sich dies auf unsere Psyche, Körper und Seele auswirken.

Es wird immer besser verstanden, dass körperliche und seelische Faktoren bei einer Krankheit ineinandergreifen, und zwar nicht nur bei der Entstehung, sondern auch bei der Bewältigung. Wir können davon ausgehen – dies ist mittlerweile wissenschaftlich bestätigt –, dass unser Körper und unsere Psyche miteinander verbunden sind. Die Psyche steht mit dem Körper in Wechselwirkung und beide sind wiederum in der Umwelt eingebettet.

Die Beratungen zeichnen sich aus durch eine wertschätzende und die individuelle Situation des Klienten anerkennende Haltung aus. Dabei wird der Klient unterstützt, seine eigenen Kräfte und Fähigkeiten wieder zu mobilisieren. Dem Klienten werden Wege aufgezeigt, wie er seine Lebensqualität in die gewünschte Richtung beeinflussen kann. Dies stärkt die Selbstheilungskräfte, ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und vermittelt ein Selbstverständnis, das eine neue Form von Freiheit und Selbstbestimmung ermöglicht.



“Zum Aufsetzen des Fußes braucht man nur eine kleine Stelle, aber man muss freien Raum vor den Füßen haben, dann erst kommt man kräftig vorwärts”.

Meine Coachings und psychologischen Beratungen befassen sich mit der (Er-) Lösung oder dem optimalen Umgang von körperlichen, psychischen oder seelischen Beschwerden. Es soll neuer Raum für Veränderungen entstehen.



Anwendungsgebiete

- Begleitung in schwierigen Lebensabschnitten (z.B. Krisenintervention, Neuorientierungen, Dilemma-Situationen, Umbruchsituationen)
- zum Erkennen der eigenen Potenziale und Lebensziele
- Konzentrationsschwierigkeiten
- beim Auflösen alter Prägungen, Verhaltensweisen und Familienaufträgen
- bei immer wiederkehrenden Schwierigkeiten
- im Umgang mit körperlichen (oder psychosomatischen) Beschwerden
- Selbstwertprobleme
- Akute und chronische Depressionen
- Schlafstörungen
- Ängste und Panikattacken (Prüfungsängste)
- chronische Schmerzen



Meine Arbeitsmethoden

Verfahren in der Beratung, die sich bewährt haben, die angestrebten und ersehnten Erfolgswirkungen zu optimieren, sowie den gewünschten Umgang mit der Störung und dem Symptom zu erreichen, sind, um nur einige zu nennen:

- Ressourcen- und lösungsorientierte psychologische Beratungen
- Hypnosystemische Methoden nach Gunther Schmidt und Milton Erickson
- Neurosystemisches Coaching nach Rolf Krizian.
Diese Methode zieht den Körper in die Beratung mit ein und vereint dadurch das biologische System (Organismus und Körperintelligenz), das psychische System (Denken, Wahrnehmung, Emotion, Bewusstheit) und das soziale System (Kommunikation und Beziehung).
- Autogenes Training und Hypnosetechniken
- Imaginationsmethoden
- Selbsthypnose-Training für den gezielten Umgang mit dem Symptom (als unerwünschtes erleben)
- Verhaltenstherapie (Aufdecken und Korrigieren von ungünstigen Verhaltensweisen)
- Entspannungsmethoden

Alle Arbeitsmethoden verstehen sich als Angebot und Beitrag dazu, Menschen im Umgang mit sich selbst zu unterstützen.

Die mich dabei leitende Vision ist es, so kongruent und tatkräftig, wie es mir möglich ist, zu einer Welt gegenseitiger Achtung, Wertschätzung, mitmenschlicher Verantwortungsbereitschaft und Sinnerfüllung beizutragen.



Die Coachings und Beratungen finden in **Burgdorf** statt, in der Stiftung intact, Kirchbergstrasse 21,
3400 Burgdorf (ca. 2 Min. vom Bahnhof).

Haben Sie Fragen? Gerne beantworte ich diese persönlich,
am Telefon oder per E-Mail.



**“Das Glück muss entlang der Straße gefunden werden,
nicht am Ende des Weges“.**

David Dunn

