



psychologie-online

Ängste, Selbstzweifel, Lebenskrisen sind Hilferufe der Seele etwas zu ändern. Ich begleite Sie gerne auf diesen Weg mit Respekt und auf Augenhöhe.

Durch Selbsterkenntnis zu Selbstliebe, Selbstwert und Selbstverwirklichung! Erkenne schwierige Lebenssituationen als Chance und lerne sie für einen Neubeginn im Leben zu nutzen!

Wichtig! Allem voran sei festgehalten: als hilfe- und/oder ratsuchender Mensch zu einem Psychologen zu gehen bedeutet keineswegs, dass man landläufig ausgedrückt „einen Huscher“ hat. Im Gegenteil, es zeigt, dass man sich auf seiner mentalen und psychischen Ebene wahr und ernst nimmt, bereit ist wieder in die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit zu gehen und damit Selbstverantwortung übernehmen möchte, es aber alleine noch nicht schafft.

Meine Herangehensweise: Psychologische Begleitung und Unterstützung auf Augenhöhe, ohne zu bewerten oder zu schubladisieren, mit Empathie, so **ganzheitlich** wie möglich und in ihrem Tempo. Ganzheitlich bedeutet hier: Körper-Geist-Seele, also sein gesamtes System aber auch das Umfeld aus mehreren Perspektiven und individuell zu betrachten.

Es ist mir sehr wichtig mit dem Klienten in Beziehung zu treten, ihn mit seinen Bedürfnissen, Ängsten, Sorgen, Zweifeln und Selbstzweifeln wertzuschätzen, sowie die „Dramen“, die stattfinden mit ihm oder ihr gemeinsam auszuhalten und individuell in seiner „Ganzheit“ und Gesamtheit zu betrachten. Das heißt auch die Körperwahrnehmung mit einzubeziehen. Aber auch das Umfeld des Menschen, also seine Kultur, seine Geschichte und Familiengeschichte, mit allen Verstrickungen und Themen von heute und aus den vorherigen Generationen wird aus mehreren Perspektiven betrachtet. So kann der Betroffene Erklärungen für seine gegenwärtige Situation und ein größeres Verständnis für sich und seine Umgebung erhalten.

Im Mittelpunkt steht dabei das Lösen von „alten“ Problemen und Blockaden, durch wieder bewusst machen, „verarzten“ und befrieden der so genannten „inneren Kinder“ (das sind verletzte Anteile aus der Kindheit, die jeder von uns in sich trägt – z. Bsp. wiederholte Kränkungen, Zurückweisungen, Enttäuschungen, Erniedrigungen, Beschämungen, etc.). Erst durch bewusst machen dieser jetzt noch unbewussten, inneren Verletzung ist man bereit und befähigt den nächsten Schritt zu gehen und daran zu wachsen. Denn die Ursachen für das Empfinden von Hilflosigkeit, Unsicherheiten, Realitätsverlust, Ängsten, etc. in gewissen Momenten sind in der frühen Kindheit zu suchen. Da sie, weil schmerzhaft ins Unbewusste verschoben wurden, müssen sie wieder bewusst gemacht werden, um bearbeitet werden zu können. Weil wir alle in verschiedener Weise und in unterschiedlichen Situationen von ihnen „beeinflusst“ sind, wird das Erkennen Ihres Einflusses in verschiedensten Lebenslagen zu einer Basis, die es einerseits ermöglicht mehr Verständnis für sich und sein Gegenüber zu erhalten. Andererseits kann dadurch Selbstwirksamkeit wieder erfahren werden. Einem erfolgreichen Leben legt man sich nun keine Steine mehr in den Weg.

Denn sind diese „inneren Kinder“ befriedet wird es auch möglich unsere Fähigkeiten und Potenziale zu entfalten. Sie schlummern ja schon in uns, hinter den noch unbewussten, aber in bestimmten Situationen getriggerten und dann für uns agierenden „inneren Kindern“ (verletzten Anteilen), mit ihren Themen, Mustern, Blockaden und Glaubenssätzen, wo sie darauf warten entdeckt und aktiviert zu werden.

Es ist eine Reise zu dir selbst – auf welcher du erkennst wer du wirklich bist!

Lass es zu, lass dich darauf ein und du wirst auf allen Ebenen (Beziehung, Ausbildung, Beruf, etc.), ungeahnte, aber schon immer in dir schlummernde Potenziale entfalten.

Es kann für dich ein Weg in eine erfolgreiche Zukunft sein. Es liegt an dir!