

Jeder Mensch hat sein ganz persönliches Leben, seine Familiengeschichte, seinen individuellen Werdegang, erlebt Ereignisse, die er leicht aufnehmen kann und welche, die sich sich weniger leicht integrieren lassen. Auch die Emotionen werden durch die mentale Bewertung sehr verschieden erlebt. Die ganzheitliche Begleitung, die Sie bei mir erfahren können, beinhaltet konkrete Möglichkeiten und Wege, mit all diesem ganz persönlichen Spektrum umgehen zu lernen. Das heißt, die Begleitung gestaltet sich individuell! Ich habe bewusst die Wörter Begleitung und ganzheitlich gewählt: Begleitung bedeutet, dass Sie für mich als eigenständigen Menschen angesehen und angenommen werden, mit allen Möglichkeiten, Kräften und Gaben, mit Ihrem Anliegen umgehen zu lernen. So gehe ich ein Stück Ihres Weges mit Ihnen mit, hin zu Lösungen, die für Sie gut sind, hin zu Veränderungen, die Sie eigenständig forttragen können.

Ganzheitlich bedeutet, dass keine vorgefertigte Vorgehensweise vorhanden ist, sondern dass wir gemeinsam alle Möglichkeiten (Ursachen wie auch Ziele) erwägen, die hin zu Ihrem Wachstum führen. Auch körperliche Abklärung ist hier sehr wichtig und wird miteinbezogen, denn manchmal empfindet man eine Situation oder Erinnerung als belastend und fühlt sich daher traurig, müde oder lustlos. Allerdings können solche Empfindungen körperlich verursacht werden (durch einen Mangel an Vitaminen, Hormonen oder Elektrolyten (Salze des Körpers), zum Beispiel) und können die Verarbeitung solcher Situationen oder Erinnerungen beeinträchtigen und gar unmöglich machen!

So ist eins klar: die Wechselwirkungen zwischen körperlichen Vorgängen, mentaler Verfassung und Gefühlsleben sind eng miteinander verbunden, und es ist daher von großer Bedeutung, Ursachen auf allen Ebenen zu suchen bzw. abzuklären.

So gestaltet sich die Begleitung ganzheitlich und verantwortungsvoll. Ziel der ganzheitlichen Begleitung ist, dass Überlastung bewältigbar, dass Unverdautes integrierbar, dass bisher Unerträgliches annehmbar wird und dass Sie Ihren Lebensfluss wieder ruhiger, freudiger oder gelassener (oder wie auch immer Sie sich Ihren Weg wünschen) gestalten können.

Bei der ersten Begegnung bringen Sie bitte Zeit mit, damit Sie Ihr Anliegen in Ruhe anbringen können. Bereits da besprechen wir auch (Teil-)Ziele und Möglichkeiten, diese zu erreichen oder zu entfalten. Bei den weiteren Begegnungen werden Sie ermutigt, unterstützt und geführt, sich geistig und emotional mit Ihrem Anliegen auseinanderzusetzen. Dies offenbart manchmal unbekannte und unerwartete Seiten in einem selbst, was sehr wichtig ist, um mit sich in Fluss zu kommen. Dies ist nährend und aktiviert Eigenwert, Perspektiven und bisher verborgene Möglichkeiten und Kräfte.

So sind diese Erkenntnisse wie ein Hände-Reichen zum eigenen Leben. Diese Geste zu sich selbst zu wagen, setzt Ihren Lebensfluss in Gang und ermöglicht Begegnung im Inneren.

Anne Peters, Telefon +49.7348.5628, peters@easynote.de