



Grenzen anerkennen Krisen gestalten Chancen erkennen

Gesundheit ist mehr, als die Abwesenheit von Krankheit.

Sie ist körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Ihr Körper ist der Tempel Ihrer Seele. Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, das kann heißen

- Depressionen, Ängsten und Sucht
- nicht enden wollenden Grübeleien und Schlafstörungen
- Körperblockaden und Handicaps
- dem Altern und unheilbarer Krankheit

entgegenzutreten, sie in ihrer wahren Gestalt anzuerkennen und zu lernen, das Ihr Körper nicht Ihr Feind ist, sondern ein Botschafter.

Sich selber annehmen und lieben zu lernen, mit all Ihren kleinen und großen Macken, an denen kein gesunder Organismus vorbeikommt, gehört vielfach zu den größten Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben eines Lebens. Ihre Grenzen anzuerkennen mit all der Unsicherheit, die dies mit sich bringt und an ihnen zu wachsen macht Lebendigkeit aus. Probleme zu vermeiden, fördert die Neurose.

Eine Krise ist keine Krankheit,

Sie beschreiten einen schmalen Grad, eine Grenze, die not – wendiger Weise als solche erkannt werden will. Auf der einen Seite dieser Grenze liegt das Alte, das Sie nicht mehr so leben wollen und können, wie Sie es bisher getan haben. Dennoch gab es viel Gutes, nicht alles ist Schlecht gewesen. Heute ist manches, vielleicht auch der größte Teil nicht mehr akzeptabel für Sie. Auf der anderen Seite liegt etwas Neues, vielleicht Beängstigendes, eine Ungewissheit, von der Sie noch nicht ahnen, wie es sein wird und wie Sie es entwickeln werden. Sie wissen nur eines, dass nichts mehr so sein kann, wie es war. Vor diesem Hintergrund scheint eine Entscheidung unausweichlich.

Tiefe Verunsicherung birgt oft einen hohen persönlichen Nutzen, weil sie, wie kein anderer innerer Zustand, die Bereitschaft in Ihnen wecken kann, Ihr Leben neu zu ordnen, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, Beziehungen neu zu gestalten, sich für den eigenen inneren Weg zu öffnen. Dabei werden häufig alte ausgetretene Wege verlassen und es braucht Ihren Mut zur Veränderung.

Viele Menschen glauben, es sei ein Eingeständnis von Schwäche, eine Beratung aufzusuchen. Wir erkennen das Aufsuchen einer Beratung, als Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben an. Sie handeln aktiv, indem Sie aus einem (vielleicht jahrelangen) Kreislauf aussteigen, ein altes Verhaltensmuster unterbrechen und sich z.B. in diesem erwachten Prozess, Unterstützung durch eine/n BeraterIn suchen. Wir beglückwünschen Sie zu Ihrer Offenheit und Ihrem Mut sich selbst gegenüber. Wir beglückwünschen Sie zu Ihrem Handeln, anstatt nur im Versuch stecken zu bleiben.

Wir erkennen eine Krise als Chance an, alte Entscheidungen zu überprüfen, diffuse Gefühle zu ordnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Dreams to get real is a magic thing.

Ist eine Veränderung überhaupt möglich?

Schließlich nehmen Sie sich selber ja überall mit hin, Sie können sich nicht entkommen. Außerdem sind viele Seiten von Ihnen bereits eingefleischt, über Jahrzehnte gelernt und Sie fragen sich vielleicht, ob und wie es gelingen kann, noch einmal neue Seiten aufzuschlagen.

All die Seiten, die Sie bestimmen, haben ihren Sinn. Unsere Seele bestimmt nichts, was nicht einen Sinn macht, sinnlos wäre. Es hat einen Grund, weshalb Sie Angst haben, häufig depressiv sind, wieso Ihnen Ihr Altern, Ihr Handicap etc. als Bedrohung erscheint, wahrscheinlich sogar einen guten, wichtigen Grund, auch wenn er nicht sofort ersichtlich ist. Erst wenn Sie beginnen zu akzeptieren, dass Ihr Körper und oder Ihre Seele hier einen not – wendigen Schritt gemacht hat, im Sinne von Abwenden einer Not, werden Sie sich neue Wege eröffnen lernen und eine Entscheidung zu Verhaltensweisen treffen können, wie Sie sich diese schon immer gewünscht haben. Wenn Sie Ihre ungeliebte Seite anerkennen, können Sie sich dazu bewegen, diese in den Hintergrund treten zu lassen, sie gehen zu lassen, nur das von Ihnen auszufiltern, was Sie z.Zt. brauchen können und Neues ausprobieren. Dabei ist natürlich nicht gesagt, dass Sie nicht im Stress auf Ihre alten, gut gelernten Muster zurückgreifen. Sie haben sich tief eingeschliffen und die Neuen sind noch nicht gefestigt,

“Das Alte mag im Sterben liegen, das Neue braucht Zeit
sich zu entwickeln.“ A. Beisser

Der Unterschied wird sein, dass Sie mehr und mehr entscheiden können, welche Verhaltensweisen (ob alte oder neue oder beide), Sie zu welchem Zeitpunkt einsetzen wollen.

Sie bestimmen über sich, anstatt sich bestimmen zu lassen. Sie treten einen Weg an, zu mehr Autonomie, Übereinstimmung mit Ihren Gefühlen und einen Weg zu mehr Authentizität in Ihrem Leben.