

Selbstverständnis

Wir alle werden vom Leben vor bestimmte Aufgaben gestellt. Schicksalsschläge und Herausforderungen, die das Leben an mich stellt, kann ich nicht beeinflussen. Wie ich aber damit umgehe, liegt ganz allein in meiner Hand. Jeder ist Regisseur seines eigenen Lebens. Wir können uns jeden Tag neu entscheiden, welches Drehbuch wir schreiben.

Durch die Bewältigung der vielen Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, sind wir gewachsen. Viele Fähigkeiten, die wir mitgebracht haben, haben uns dabei geholfen. Wir haben durch jede Lösung von schwierigen Situationen viel dazugelernt und neue Fähigkeiten entwickelt.

In der Psychotherapie und im Beratungsprozess geht es darum:

- Reflexion der aktuellen Situation
- Weichenstellungen im Leben festlegen
- Auseinandersetzen, loslassen und verabschieden von Überholtem, von Altlasten
- Aufarbeiten von belastenden, traumatischen Situationen
- Annehmen lernen vom Unveränderbaren, vom eigenen Schicksal
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Neue Lebenskonzepte, Lebensdrehbücher entwickeln
- Umsetzungsschritte entwickeln

Dabei steht die Einzigartigkeit jedes einzelnen Wesens mit seinen Fähigkeiten, Besonderheiten, seiner Genialität im Zentrum des Prozesses.

Ich begleite sie gerne bei Ihren nächsten Weichenstellungen im beruflichen und persönlichen Bereich und auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Meisterschaft.