Herzlich Willkommen …

… manchmal geschehen Dinge in unserem Leben, die uns völlig aus unserem inneren Gleichgewicht bringen und die sich auf alle Ebenen unseres Seins auswirken können – seelisch, körperlich, emotional, unser Denken und Handeln und unsere Beziehungsfähigkeit betreffend.

Dies können einzelne Ereignisse sein wie z.B. Unfälle, Stürze, Übergriffe, Verlusterlebnisse oder Anpassungsschwierigkeiten an eine neue Lebenssituation, oder auch sich über einen längeren Zeitraum wiederholende Ereignisse wie z.B. Missbrauch, Gewalterlebnisse, Vernachlässigung, fehlende Einstimmungsfähigkeit früher Bezugspersonen, Grenzverletzungen, Beschämungen oder chronischer Stress.

Wir fühlen uns dann vielleicht emotional überfordert, innerlich hoch angespannt, hilflos, handlungsunfähig, niedergeschlagen und in unserer Lebensenergie blockiert, oder abgeschnitten von der Verbindung zu uns selbst, zu anderen und zur Welt.

Ich möchte Ihnen einen urteilsfreien, respektvollen und einfühlsamen Raum bieten, in dem es – um im Bild des obigen Spruches zu bleiben – der Knospe möglich wird, sich vorsichtig ein wenig und dann weiter zu öffnen und das in ihr liegende Potential zum Blühen zu bringen.

Gerne begleite ich Sie therapeutisch, wenn Sie….

…mehr Verständnis über die Entstehungsweise Ihrer Symptome und Ihres Leidens entwickeln möchten

…lernen möchten, wie Sie sich regulieren und in eine bessere innere Balance bringen können

…Unterstützung in Krisen oder bei Trauerprozessen wünschen

…Ihre Ängste besser regulieren können möchten

…erforschen wollen, wie Sie einen besseren Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung bekommen

…Sehnsucht nach tieferen, authentischeren Beziehungen haben

…erfahren möchten, wie man sich in stressigen Situationen stabilisieren und erden kann

…wieder mehr in ihre Energie kommen möchten

…Ihre Bedürfnisse wieder besser spüren und ihre Grenzen besser kennenlernen möchten

…Gefühle der Erstarrung wieder mehr in den Fluss bringen wollen

…Sie ihren Weg zu mehr Resilienz gehen möchten

…wenn Sie als Angehörige(r) Unterstützung suchen

……

Bei Fragen oder zur Vereinbarung eines Erstgesprächs nehmen sie gerne telefonisch, per Email oder per WhatsApp Kontakt zu mir auf.