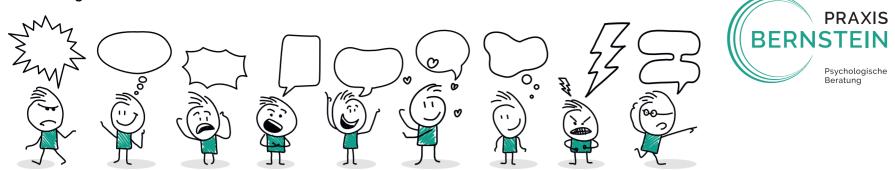
Coaching-Paket



Kopfbewohner – Wer bestimmt dein Denken?

Sich selbst bestimmen, frei sein, selbst empfinden, fühlen, denken – wer will das nicht!? Aber kaum sind Entscheidungen zu treffen, verschaffen sich auch andere Stimmen in unserem Kopf Gehör, wenn man sie denn lässt. Was sind das für Einflüsse? Lerne und erlebe, wie du wirklich bewusst du selbst sein kannst.

Autonomie als Ziel und Prozess

Wirklich bewusst sich selbst zu sein, ist gar nicht so leicht! Wer sind diese Stimmen, die uns umtreiben, uns zweifeln lassen, uns innere Dialoge bescheren und uns selbst unbewusst zu mehreren machen? Natürlich, jeder von uns möchte frei über sich und sein Leben entscheiden. Und stellen wir uns vor, fremdbestimmt zu werden, sei es als subtile Beeinflussung oder gar über Befehle, kommt das dem puren Horror gleich: Freiheitsverlust! Mit anderen zu kooperieren, scheint uns gerade noch mit Selbstbestimmung vereinbar. Aber Fremdbestimmung durch andere? NEIN! DANKE! ... Nur: So einfach ist es nicht!

Diese **anderen** sind gemäss Mary Goulding allerdings nicht nur jene, die direkt vor einem stehen. Es bedarf nämlich keiner sichtbaren Repräsentation oder realen Existenz, um trotzdem in vielfältiger Gestalt in unserem Denken, in unseren Köpfen anwesend zu sein und uns zu beeinflussen. Diese zwar unsichtbaren, aber nicht weniger wirkungsvollen **anderen** nennt Goulding «Kopfbewohner» (frei übersetzt von «living in your head»). Sie bilden unseren inneren Dialog, quasi jene Anteile unserer Person, mit denen wir uns selbst ansprechen:

- «Vorsicht, halt die Augen offen!» antreiben
- «Mensch, jetzt wirds aber Zeit! Du hast das immer noch nicht erledigt und sitzt hier faul rum! So wird nie was aus dir!» – ausschimpfen
- «Geschieht dir recht, wer sich so dämlich benimmt, hat auch nichts anderes verdient!» auslachen
- «Pha, diese Idioten! Jetzt erst recht!» anstacheln.

Diese «Fantasiegebilde im Kopf» zu haben, oft auch in Gestalt vergangener oder gegenwärtiger Personen, ist ganz normal. Aber nur, wenn wir uns ihrer bewusst sind, können wir auch entscheiden, inwiefern uns ihre Meinungen, Anweisungen oder Urteile zu beeinflussen vermögen.

Ort: Praxis Bernstein | Konstanzerstrasse 35 | 8245 Feuerthalen Weitere Infos: www.praxis-bernstein.ch Kontakt: info@praxis-bernstein.ch | +41 78 841 65 53 Kosten: gemäss Stundentarif auf meiner Website

Coaching-Paket





Kopfbewohner - Wer bestimmt dein Denken?

Mein Angebot - Ablauf

Wir brauchen gemeinsam ca. 4 bis 6 Sitzungen. Gemeinsam durchforschen wir deine Kopfbewohner (nach Mary Gouldings). Sollten mehr Sitzungen sinnvoll sein, würden wir das vorab zusammen besprechen. Mit 4 bis 6 Sitzungen hast du aber bereits einige Kopfbewohner sichtbar gemacht und kannst diese von nun an hören und entlarven.

Erlebe, wie sich die im Coaching angeregten Veränderungsprozesse voll entfalten, und geniesse deine neue Freiheit!

Ort

Praxis Bernstein in Feuerthalen.

Zeitlicher Rahmen

Ca. 4 bis 6 Sitzungen à 60 Minuten. Es kann sinnvoll sein, mit Coaching-Sitzungen à 90 Minuten zu arbeiten. Deren Anzahl reduziert sich dann natürlich auf ca. 3 bis 4 Sitzungen.

Bist du neugierig geworden?

Dann lass uns gemeinsam herausfinden, welche Kopfbewohner dich täglich fremdbestimmen.

Nutze mein Angebot

für ein erstes kostenloses Kennenlern-Gespräch per Telefon.

Ruf mich an unter 078 841 65 53 oder schreib mir eine E-Mail: info@praxis-bernstein.ch

Weitere Infos über mich und meine Praxis findest du unter: www.praxis-bernstein.ch





Ort: Praxis Bernstein | Konstanzerstrasse 35 | 8245 Feuerthalen Weitere Infos: www.praxis-bernstein.ch Kontakt: info@praxis-bernstein.ch | +41 78 841 65 53 Kosten: gemäss Stundentarif auf meiner Website