

MENTALE GESUNDHEIT

BERATUNGSPAKET GLAUBENSsätze CHECK-IN

4 Termine à 149€

FÜR WEN IST DAS GUT?

Der Glaubenssätze Check-In ist für dich passend, wenn dir schon mal aufgefallen ist, dass du nach Regeln handelst, die du nicht selbst aufgestellt hast und die dich unbewusst von deinen Vorhaben abhalten.

„Das macht man so nicht!“ ...Aber warum eigentlich nicht?

Das Umdeuten deiner hinderlichen Glaubenssätze ermöglicht es dir, dein Mindset neu auszurichten, alte Gewohnheiten abzulegen und neue zu entwickeln. Es erlaubt dir, bewusste Entscheidungen zu treffen und deinen mentalen Autopiloten zu verlassen.

TERMINE 1 - 2:

KENNENLERNEN UND EDUKATION

- Wir analysieren dein Selbstbild und dein Weltbild.
- Wir ermitteln, welche Glaubenssätze dein Denken und Handeln bestimmen und welche Wünsche oder Ansätze du bereits im Kopf hast.
- Wir klären, wo Glaubenssätze herkommen und was unsere Kindheit damit zu tun hat.

TERMINE 3 - 4:

UMDEUTEN UND ETABLIEREN

- Wir analysieren, welche Glaubenssätze aus welchem Grund bisher hinderlich für dich waren und finden eine Umdeutung, die du als förderlich empfindest.
- Wir sprechen darüber, wie diese Glaubenssätze im Laufe deines Lebens entstanden sind und welche Intentionen mit ihnen verknüpft gewesen sein könnten.
- Wir finden eine für dich passende Methode, deine förderlichen Glaubenssätze zu etablieren und zu festigen, damit sie in deinem Unterbewusstsein gespeichert werden.

[JETZT BUCHEN! EINFACH HIER KLICKEN!](#)

MENTALE GESUNDHEIT

BERATUNGSPAKET PERSPEKTIVWECHSEL INTENSIV

4 Termine à 149€

FÜR WEN IST DAS GUT?

Du hast das Gefühl, nicht voranzukommen? Irgendwie gehörs du nicht dort hin, wo du grade bist? Alles fühlt sich zäh und unbeweglich an? Dann könnte dir ein Perspektivwechsel helfen. Dieses Gefühl der Zugehörigkeit, welches wir als Menschen auf ganz natürliche Weise anstreben, deutet uns die Richtung unseres Lebensweges, wenn wir es zulassen. Wenn du dich also fehl am Platz fühlst, kann das gute Gründe haben!

TERMINE 1 - 2:

KENNENLERNEN UND EDUKATION

- Wir sprechen über die Begriffe Perspektive und Wahrnehmung.
- Wir analysieren dein Selbstbild und dein Weltbild.
- wir ermitteln deine limitierenden Glaubenssätze und deuten diese um.
- Wir ermitteln, wie dein Unterstützungssystem aussieht und wie du es in deinen Perspektivwechsel einbinden kannst.
- Wir formulieren Ziele messbar, vergleichbar und erfüllbar und legen Meilensteine fest.
- Wir wenden die Disney Methode an und formulieren deine neuen Perspektiven.

TERMINE 3 - 4:

VERÄNDERUNGEN ETABLIEREN

- Wir sprechen über Hindernisse, die dir bei deinem Perspektivwechsel bisher begegnet sind und wenden die Referenztransformationstechnik aus der systemischen Beratung an.
- Wir analysieren, wie dein Umfeld auf deinen Perspektivwechsel reagiert.
- Wir etablieren deinen neuen Perspektiven und deine förderlichen Glaubenssätze.
- Wir überprüfen, ob der festgelegte Plan ausführbar ist und ob es bereits Veränderungen oder Erfolge zu verzeichnen gibt. Natürlich passen wir den Plan an, wenn wir auf Unstimmigkeiten stoßen.

MENTALE GESUNDHEIT

BERATUNGSPAKET LEBENSKRISE MEISTERN

4 Termine à 149€

FÜR WEN IST DAS GUT?

Für alles Gute in unserem Leben können wir etwas äquivalent Schlechtes aufzählen. Keiner von uns bleibt von Schicksalsschlägen oder Verlusten verschont. Verhindern können wir diese Ereignisse nicht, jedoch können wir daraufhin arbeiten, mit diesen Ereignissen umzugehen, wenn sie eingetreten sind. Dass dies keine leichte Aufgabe ist, steht außer Frage. In der Regel sind dies die Zeiten, in denen wir mit den schwersten Emotionen konfrontiert werden. Die wenigsten von uns haben jedoch gelernt, wie Emotionen verarbeitet werden möchten. Genau das holen wir hier nach.

TERMINE 1 - 2:

KENNENLERNEN UND EDUKATION

- Wer sprechen darüber, welche Krise du gerade durch machst, wie sie entstanden ist und wie es dir damit geht.
- Wir erörtern, wie du zu deinem Selbstbild und deiner Selbstwirksamkeit stehst und wie du bisher mit Krisen umgegangen bist.
- Wir ermitteln, welches Unterstützungssystem du hast und wie du darin fungierst und funktionierst.
- Wir beleuchten deine bisherigen Bewältigungsstrategien und fragen uns, ob diese bisher hilfreich waren.
- Wir erarbeiten Techniken um es dir zu erleichtern, deine Emotionen zu verarbeiten und dein zentrales Nervensystem zu regulieren, damit du wieder klar denken und bewusst handeln kannst.

TERMINE 3 - 4:

WEGE AUS DER KRISE

- Wir stellen einen Plan, wie du deine Krise angehen und meistern kannst.
- Wir formulieren Ziele und Meilensteine und feiern deine schon erreichten Erfolge.
- Wir üben deine neuen Bewältigungstechniken und etablieren diese.
- Wir finden neue Wege und Ideen, deine Krise anzugehen und prüfen nochmal, wie dein Unterstützungssystem und deine Umwelt auf deine Veränderungen reagiert.
- Wir vergleichen, wie es dir vor der Beratung ging und analysieren, ob wir auf dem richtigen Weg sind. Falls wir nachjustieren müssen, nehmen wir auch das in Angriff.

[JETZT BUCHEN! EINFACH HIER KLICKEN!](#)

MENTALE GESUNDHEIT

BERATUNGSPAKET MENTALE GESUNDHEIT IM FOKUS

4 Termine à 149€

FÜR WEN IST DAS GUT?

Unsere mentale Gesundheit ist zu gleich das wertvollste als auch das gefährdetste Gut in unserem Leben. Die heutige von Konsum, Leistungsdruck und Konkurrenzdenken geprägte Gesellschaft ist nicht darauf ausgelegt, die mentale Gesundheit zu priorisieren. Umso wichtiger ist es, bewusste Entscheidungen für die eigene mentale Gesundheit zu treffen. Das beinhaltet in manchen Fällen sogar das Aufgeben eines Jobs oder das Verlassen einer Beziehung. Nichts, das einem psychisch - und langfristig auch physisch - schadet, sollte ertragen werden müssen, nur weil es "eben schon immer so war."

Hole dir die Entscheidungsmacht über dein Leben und deine Gesundheit zurück!

TERMINE 1 - 2:

KENNELERNEN UND EDUKATION

- Wir analysieren dein Selbstbild und dein Weltbild, welche Glaubenssätze dein Denken und Handeln bestimmen und welche Wünsche oder Ansätze du bereits im Kopf hast.
- Wir besprechen deine aktuellen Herausforderungen und wie diese sich bisher auf deine mentale Gesundheit ausgewirkt haben.
- Wir reden darüber, wie sich Stress und Unzufriedenheit über die Jahre auf den Körper auswirkt und und finden Entspannungsmethoden, die für dich passen und dir kurzfristig helfen können, deinen Überlebensmodus zu verlassen.

TERMINE 3 - 4:

VERÄNDERUNGEN ETABLIEREN

- Wir besprechen, welche Veränderungen du in deinem Leben kurzfristig und langfristig vornehmen kannst und möchtest.
- Wir etablieren dazu hilfreiche Glaubenssätze und finden neue Alltagsroutinen.
- Wir finden für dich passende Techniken, um schwere Emotionen zu verarbeiten und um tägliche Entspannung in deinen Alltag zu integrieren.
- Wir formulieren deine Ziele und machen sie messbar und umsetzbar, damit wir dich für die Zukunft auf den Weg des größtmöglichen Erfolges bringen.

[JETZT BUCHEN! EINFACH HIER KLICKEN!](#)