

Lisa Rudigier



Lehrerin



Kinesiologin



Beraterin



Mitmensch

LERNEN FÜR DAS JETZT UND FÜR DIE ZUKUNFT

Angebote für Einzelpersonen und für Familien mit kleinen und großen Kindern

Für Menschen von 4 bis ∞, die folgendes lernen wollen:

- Lern-Blockaden abbauen (mental, körperlich)
- persönliche Ziele verfolgen
- Stress-Reduktion und Selbstliebe
- Lernen ganzheitlich erfahren
- Entfaltung ungenutzter Potentiale
- Lampenfieber und Blackouts überwinden
- „anders“ Performen und durch Prüfungen gehen
- Schwere Gefühle als veränderbar erleben
- Grenzen verschieben, einfach sich selbst sein
- Übergänge in neue Lebensphasen
(Schulwechsel, Umzug, Ausbildung) gestalten

- ▶ Individuelle Beratung
- ▶ Einzelsitzungen - Kinesiologie
- ▶ Begleitung über einen Zeitraum „x“
- ▶ Unkomplizierte Zusammenarbeit

per Telefon oder Zoom/Skype
per Emailkommunikation (und Schreiben)
per Gespräch in der Natur

Qualifikation

Lehrerin für Kunst und Deutsch (G/Sek. I)
Langjährige Erfahrung im deutschen und internationalen
Schulsystem, auch Schule für Kranke und Erziehungshilfe
Begleitende Kinesiologin/3-jährige Ausbildung, DGAK-
zertifiziert (Schwerpunkt: Entwicklungskinesiologie,
Einheit Körper-Gehirn-Seele)
Praxistätigkeit seit 2010
Diplom-Studium Freie Kunst, Lehr- und
Ausstellungstätigkeit
Fremdsprachenkorrespondenz Englisch/Französisch

Kontakt-Info

lisa.rudigier@selbsthilfe-lernen.de
www.selbsthilfe-lernen.de

Fon: +49 (0) 162 914 3600

Besuchen Sie meine Website





Lehrerin



Kinesiologin



Beraterin



Mitmensch

Angebote für Einzelpersonen und für Familien mit kleinen und großen Kindern

Als **Lehrerin** schaue ich mir an, wie ein Mensch lernt, welche Techniken und Inhalte er mag, wo sein Herz aufgeht und wo die Energie fließt. Darauf bauen wir alles weitere auf. Mein Credo ist: Immer auf die Stärken gucken, den eigenen Weg finden lassen, Dysbalancen ausgleichen, eine verlässliche Beziehung für eine Wegstrecke anbieten. Manche Dinge lernt ein Mensch früher, manche später im Leben. Manches ist für einen Lebensweg auch nicht entscheidend. Lernen ist etwas sehr Individuelles, das aus einer inneren Kraft und Motivation heraus kommen muss. Dann wird es als Glück erfahren.

Als **Kinesiologin** schaue ich um die Ecke und suche im komplexen Zusammenwirken der Kräfte den Punkt der Veränderung. Mich interessieren Bewegungs- und Reflexmuster und wie der Körper und das Gehirn zu bestimmten Themen zusammenarbeiten, oder eben nicht so optimal. Fast alles im Leben kann mit Ruhe und Motivation trainiert und ausgeglichen werden, bis ins höchste Alter. Die Kinesiologie hat wunderbare, punktgenau Techniken, auch für die Selbsthilfe. Oft ist das Glas ja schon halbvoll und es gilt, „nur“ zu einer besseren Vernetzung und Nutzung des Potentials zu verhelfen, im Innen und Außen. Grenzen verschieben und frühkindliche Bewegungsmuster (wichtig für Lesen, Schreiben, Rechnen, Konzentration, Merkfähigkeit etc.) nachzutrainieren, ist der Hauptgewinn. Der Körper zeigt, auch bei Emotionen, den Weg. Ich begleite gerne kleine Wunder.

Als **Motivationscoach und Beraterin** nehme ich den Auftrag an, Ziele sehr konkret im Blick zu haben. Wir Menschen sind Rudeltiere und brauchen die Hand oder die Schulter eines anderen für unsere Belange für eine Weile. Ich suche und begleite Wege, manchmal hole ich noch weitere Kompetenz mit ins Boot, je nach Thema. Bei Kindern denke ich an medizinisch-therapeutische Unterstützung, aber auch an ihre Lehrer in der Schule, eine Vertrauensperson aus dem Hobbybereich und die Eltern. Wer wohlwollende Erwachsene im Rücken hat, kann selbst sein und finden. Aber auch bei Erwachsenen schaue ich immer systemübergreifend nach dem Unterstützerteam für Ziele, denn manchmal braucht es eine ganz spezielle Kompetenz, die man auch „buchen“ und annehmen kann. Vieles geht alleine, vieles zu zweit. Privat und beruflich sind nicht zu trennen.

Als **Mitmensch** erlebe ich diese Zeit des Übergangs als sehr herausfordernd. Alte Systeme haben ausgedient, neue sind noch nicht da, aber es gibt wunderbare Ansätze. In einer Zeit des Umbruchs gibt es nur eine Orientierung: im Innen, in der eigenen Kernzelle. Und dazu gehört für mich auch das Gott- und Selbstvertrauen, dass wir gestalten können und sollen - in gegenseitiger Wertschätzung und Vernetzung.