

# *Patienten Begleitung -Ganzheitliche Gesundheitsberatung Body, Mind & Soul*

***Hast Du eine erschütternde Diagnose erhalten, die Dir Angst macht?  
Weisst Du nicht was auf Dich zukommt oder wie Du mit dem umgehen sollst?  
Fragst Du Dich, ob es noch alternative Möglichkeiten gibt, die Dich im Gesundheitsprozess  
unterstützen können?  
Hast Du chronische Schmerzen oder bist «austherapiert»?***

Als gelernte Pflegefachfrau  
habe ich ein fundamentales Verständnis um die Gesundheits- und Krankheitsaspekte.  
Dieses Wissen möchte ich mit Dir teilen und ganzheitlich in Kombination mit Deiner Seele und  
möglichen Entwicklungschancen verbinden.

Wenn man durch Schicksalsschläge und Krankheit aus der Alltagsroutine herausgerissen wird, sind  
Schmerzen und Verzweiflung nicht zu vermeiden. In solchen Umbrüchen steckt aber auch die  
Chance, sich auf Wesentliches zu besinnen,  
das eigene Leben unter anderen Perspektiven zu betrachten,  
neu zu gestalten und  
den «höheren Sinn» dahinter zu erkennen.

Es ist wichtig zu verstehen, in welcher Situation die Krankheit auftritt. Krank wird man meistens in  
einer Situation, in der eine innere Wandlung ansteht oder versäumt wurde.

Hier genau hinzuschauen, Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen,  
infrage zu stellen und sich für Neues zu öffnen ist bei der Salutogenese von grossem Belangen.  
Wenn es gelingt, eine Fragehaltung gegenüber der Erkrankung einzunehmen, gewinnt man eine  
aktive Haltung der Krankheit gegenüber und fällt ihr nicht mehr so leicht zum Opfer.

## **Krankheitssymptome, die Sprache der Seele**

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Körper, Geist und Seele sehr eng miteinander  
Als Ein-heit verbunden sind.

Oft spricht unser Unterbewusstes in Form von Krankheitssymptomen zu uns.  
Du kennst bestimmt die Ausdrücke, wie...

***«ich habe die Nase voll von...»***

***«es ist zum aus der Haut fahren»***

***«ich könnte Platzen vor Wut»***

Oder erinnerst Du dich an Deinen ersten Liebeskummer? Der Druck in der Herzgegend,  
das schwere Kloss im Hals bei den Gedanken an die verlorene Liebe?

Hier spüren wir eindrücklich, wie wir als einheitliches Wesen vernetzt sind.

## ***Was also will Dein Körper Dir sagen mit seinen Symptomen?***

Ich möchte Dich ermuntern, hinzuhören was Dich in Deinem tiefsten innersten so sehr bewegt,  
dass Dein Körper es sichtbar macht und  
unterstütze Dich dabei, die Signale Deines Körpers zu verstehen.

***Bist du bereit durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise hinter die Fassade zu schauen  
und mit liebevollem «Gwunder» Deinem Körper aufmerksam zuzuhören?***

Denn, Dein Körper arbeitet FÜR Dich!

Das Ergebnis eines Gesundheits-Coachings stellt nicht immer die Auflösung der Beschwerden dar, sondern die **individuelle Weiterentwicklung und Steigerung der Lebensqualität**.

Mit chronischen Schmerzen umgehen, sie mit geeigneten Mentaltechniken minimieren und unheilbare Krankheiten akzeptieren/tolerieren und Frieden mit dem zu finden, was unumgänglich ist, gehört manchmal genauso dazu.

Auf mehreren Ebenen ganzheitlich zu arbeiten ist empfehlenswert.  
Eine Kombination aus **Gesprächscoaching/ Gesundheitsberatung und Körperarbeit** ist eine wichtige und individuelle **Gesundheitsarbeit**, die Du Dir selbst zugutekommen lässt.  
Deine Eigenverantwortlichkeit trägt einen grossen Beitrag zur Lebensqualität bei.

***Frage an Dich selbst:***

***Eine Chance X zu überdenken wird mir hier geboten, was bringt meine Situation Positives mit sich?  
Was kann ich daraus lernen?***

***Wie kann ich die neu gewonnen Erkenntnisse konkret umsetzen?***

Bitte beachte, dass ich als Beraterin und Begleiterin tätig bin und mein Wissen als Pflegefachfrau einfließen lasse.

Ein Coaching und Gesundheitsberatung kann die Schulmedizin nicht ersetzen.

Ich stelle keine Diagnosen und gebe keine Heilversprechen ab.

Bitte suche bei gesundheitlichen Beschwerden immer einen ganzheitlich ausgerichteten Arzt auf.

