



# Das beste Mittel gegen Krisen & Krankheiten?

## Innere Muster lösen

Ein positives Selbstwertgefühl stellt einen zentralen Indikator der psychischen und körperlichen Gesundheit dar. Doch familiäre Dauerkrisen, fehlende Unterstützung, häufige Kritik oder gar emotionales Überengagement und die damit verbundenen Emotionen von Furcht, Bedrohung und Hilflosigkeit führen zwangsläufig zu erschöpfenden Erregungsmustern mit unendlichen Gedankenkreisen und entsprechenden Stresshormonen.

„Sich ständig Sorgen machen müssen“ ist ein schmerzlicher Nährboden für Erkrankungen von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie. In Folge dessen überfordern kreisende Erregungszustände unser Stressverarbeitungssystem. Doch in Punkto Stressbelastung sollte eins klar verstanden werden: *Nicht* unsere äußeren Lebensumstände sind Ursache für unseren Stress, sondern unsere subjektive Bewertung der Lebensumstände und den damit verbundenen Gefühlen...

- bestimmte Situationen nicht unter Kontrolle zu haben (Kontrollverlust)
- sich selbst nicht unter Kontrolle zu haben (mangelnde Selbstkontrolle)
- sich nicht entwickeln zu können
- auf sich selbst gestellt zu sein und keine Hilfe erwarten zu können

stresst uns. Stress ist damit eine *Belastungsreaktion*, die eintritt, wenn wir einen *emotionalen Reiz* wahrnehmen, dass uns existenzielle Konsequenzen gefährden könnten.

Doch die Verdrängung von Emotionen gilt als *der Risikofaktor* für viele Erkrankungen, von banalen Erkältungen bis zu schwerwiegenden Krebserkrankungen. Umgekehrt gilt die Auflösung emotionaler Verdrängungen als *„der entscheidende Schritt“* auf dem Weg zur körperlichen Gesundheit und positivem Selbstwertgefühl.

### Lösungsmöglichkeiten

Lebensnöte und Gesundheitsprobleme lassen sich nicht allein von Ärzten oder Psychologen bewältigen. Jeder Einzelne ist gefragt, seine Lebens- und Sozialkompetenz weiterzuentwickeln und aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun. Die systemisch-soziologische Kurzzeit-Therapie und Beratung ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krisen und Krankheiten“ kleine Impulse, um emotionale Muster zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Die systemisch-soziale Beratung kann als Einzel-, Paar- oder Familientherapie durchgeführt werden.



## Basisseminare I + II Im Dialog mit uns

Meine Seminare vermitteln ein fundiertes Wissen aus der sozialen Systemtheorie und der Polyvagaltheorie mit einem einzigen Ziel: *Beziehungen zu stärken!* Jedes Seminar unterstützt Sie, Ihre Kompetenz zu fördern und Konflikte in Beziehung zu sich selbst und zu anderen zu lösen: 3 Tage, 360 €

## Module I + II + III Ausbildung zum Lebensberater & mehr

Die Module vertiefen das Wissen der Basisseminaren I + II und stärken Ihre Sicherheit als zukünftiger Coach neue Ziele und Lösungsweg zu finden. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Gesundheits-Coach, Lern-Coach, Abnehm-Coach, Erziehungs-Coach, Personal-Coach, Mental-Coach: 3 Tage, 360 €

## Systemische Einzelberatung & Intensiv-Gesundheitsberatung

*Systemische Einzelberatung* für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

*Systemische Intensiv-Gesundheitsberatung* für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

## Online Telefon|Skype-Beratung

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen. Nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inklusive 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

## Systemische Familienaufstellung

Erleben, was verbindet. Einen guten Platz in der Familie, Partnerschaft und im Leben finden. Von 9.00 bis 17.30 Uhr | inkl. Kaffeepausen | 180 € pro Person

## Regus lipo – Emotionale Freiheit statt Frustessen

Regus lipo ist ein bio-psycho-soziales Ernährungskonzept, das emotionale Verhaltensmuster löst und erstarrte Stoffwechselprozesse regeneriert. Denn solange der Energiestoffwechsel nicht richtig funktioniert, kann eine nachhaltige Gewichtsreduktion kaum erreicht werden.

*Kostenloses Info-Set unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de)*

## Radionik – Alles ist Schwingung!

Der richtige Weg ist der, der als Ergebnis mehr Wohlbefinden, die Genesung von Symptomen und eine stabilere Gesundheit zur Folge hat. Für Analyse und Lösungsbesendung 240 €

## Gesund mit INUS-Vitalstoffen

Stehen Sie Ihrem Körper mit einer Extraportion lebensnotwendiger Vitalstoffen bei. Er dankt es Ihnen mit Gesundheit und Wohlbefinden!

## Kostenfreier YouTube Videokanal

Zu wissen, was man selbst tun kann, ist die wichtigste Voraussetzung für Selbstheilung. Auf meinen eigenen YouTube-Kanal finden Sie jede Menge Antworten auf Ihre Fragen. Versprochen!

## Kostenfreier Podcast IMPULSE

Es gibt gegen Stress und Schmerzen kein Wundermittel. Mein Angebot an Sie, sich auf systemische Ansätze und Perspektiven zur Lösung hemmender Verhaltens- und Lebensmuster einzulassen.

## Bücher Anleitung zum Gesundsein

Konflikte, Krisen und Krankheiten besser verstehen und dauerhaft bessern oder ganz lösen.

Termine und Informationen unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de) oder rufen Sie mich an!