

Beratung und Begleitung am Weg

In Bewegung entdecken wir unsere eigenen Kraftquellen im Leben

Wer ich wirklich bin und was mich als Person ausmacht, ist oft gar nicht so einfach zu erfassen. Um Klarheit über das eigene Wesen, die Persönlichkeitsstruktur, die Beziehungsfähigkeit und die persönlichen Stärken zu bekommen, braucht es oft auch kompetente Begleitung.

Es ist in der heutigen Zeit sehr schwierig ein Leben in Balance zu führen, denn wir begegnen viele Menschen, die unruhig, gestresst und verspannt durchs Leben jagen. Jede/r kennt hektische Phasen, in der man sich überfordert fühlt und keine Freude für Aufgaben und Beziehungen spürt. „Das Leben in Fülle“, welches uns in unserem Glauben versprochen ist, soll mehr mit einem dynamischen und ausgewogenen Leben zu tun haben, als mit einem überfüllten Leben.

Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Lebensrhythmus, stoßen wir auch auf Grenzen. Wir leben auch immer mehr in einer technisierten Welt. Die sogenannten neuen Medien ziehen viele Menschen in ihren Bann und so können sich über gesunde Grenzen hinausgehende Abhängigkeiten entwickeln. Deshalb ist es notwendig, die eigenen und die Grenzen der anderen Personen zu erkennen und zu respektieren. Ganz wichtig ist zu beachten, wenn man sich kränkt, macht dies auf Dauer krank. Einer inneren Haltung folgt eine Körperhaltung, sowie einer Körperhaltung einer inneren Haltung folgt.

Jede Person sollte sich die Frage stellen: „Wie schaut ein gesunder Lebensrhythmus aus?“

In einer professionellen, psychologischen Begleitung lernt man sich selbst, wie auch die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu verstehen und zu nutzen. Wir Lebensberater arbeiten besonders mit der unsichtbaren Welt des Menschen. Wenn Ihre Innenwelt in Verbindung mit Achtsamkeit am Weg gebracht wird, können Sie in Beratungsgesprächen neue Sicht- und Handlungsweisen in Ihrer Zukunft übertragen lernen. Nach einiger Zeit werden Sie in der Lage sein, Ihr Potenzial in angemessener Weise auszuschöpfen. Gerne begleite ich Sie um Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken.

VISIONEN VERFOLGEN – ZIELE ERREICHEN – IDEEN VERWIRKLICHEN
Dipl.LSB Anna Maria Ladler