



Kennen Sie Sätze wie diesen: „Soll ich heute zu Hause bleiben oder mich lieber mit meiner Freundin treffen?“

Dieser innere Zwiespalt kann uns zur Weissglut treiben. Schon der Volksmund kennt den Ausspruch „Zwei Seelen in meiner Brust“ und meint damit, die Teile in uns, die manchmal gegensätzliche Bedürfnisse haben. Solche, die sich widersprechen und uns damit blockieren. Das „Gequatsche“ im Kopf, in Form von wechselnden Gedanken und emotionalen Wechselbädern, behindern die Entscheidungsfähigkeit. Manchmal bemitleiden wir uns oder bleiben in diesem Dilemma gefangen. Die Auflösung des Dilemmas erfolgt als erstes durch die Zustimmung dieser Teile.

Wie wirken die inneren Anteile?

Die inneren Anteile, wie z. B. Unentschlossenheit, viele verschiedene Gedanken im Kopf, sich nicht konzentrieren können, entstanden in der Vergangenheit oder in schwierigen Lebenssituationen. Diese Anteile zeigen sich als störende Antreiber in unserem Leben.

Sie drücken sich in Angst, Verwirrung, getrieben sein, Gedankenkreisen, unangemessene Reaktionen, Traurigkeit, Schmerz, manchmal Krisen und Unentschlossenheit aus.

Das unaufhörliche innerliche „Gequatsche“, die drehenden Gedanken im Kopf wird der innere Dialog genannt. Der innere Dialog kann so stark und blockierend sein und uns manchmal bis zur Handlungsunfähigkeit treiben.

Innere Anteile zeigen sich auch in äusseren Konflikten Sie werden häufig auch von aussen durch Partner, Teamkollegen oder im Freundeskreis gespiegelt.

Das Geheimnis der Auflösung.

Das Geheimnis dieses Coaching's ist die Vorannahme dass alles dazu gehört und alles sein darf. Dadurch gehören auch die Teile zu Ihnen, die Sie vielleicht nicht so gerne mögen, und sie deshalb verdrängen. Mit der inneren Zustimmung zu diesen verlorenen Teilen, die sich teilweise auch unangenehm zeigen, erfahren Sie mehr über deren Bedürfnisse und positive Absichten. Sie entdecken Ihre inneren Wertekonflikte und können diese lösen.

Die Integration der inneren Anteile ermöglicht Ihnen eine selbstbestimmte gesunde Lebensgestaltung.

**Leben zwei Seelen in Ihrer Brust die Vereinigung suchen?
Gerne begleite ich Sie in diesem Prozess.**

Gefühle sind messbar!

Die Wissenschaft konnte aufzeigen, dass hochfrequente Wellen schneller schwingen. Diese Wellen entsprechen den Gefühlen von Liebe, Zuneigung, Freude, Dankbarkeit etc. Je kürzer die Wellenlänge wird, desto materieller wird die Energie. Gefühle mit kurzen Wellenlängen sind: Wut, Hass, Angst etc.

Als körperliche Wesen nehmen wir kürzere Wellen wie Wut und Angst schneller wahr, als Liebe, Freude und Dankbarkeit. Diese hochfrequenten Wellen können wir jedoch gezielt in uns erzeugen.

Das sagen Kunden:

„Durch die Auflösung meines Dilemmas bin ich nun entscheidungsfähig.“
Monika P.

„Die Arbeit mit meinen vergessenen Anteilen war intensiv. Jetzt fühle ich mich erwachsen, ganz und kompetent.“
Irina K.

„Die Integration meiner Anteile ermöglichte es mir mich in meiner Partnerschaft zu öffnen.“
Peter U.