Start

"Ohne Ziel passiert nicht viel!"

Das neue Buch von Friedhelm Sommerland



Du willst deine Ziele erreichen und in jeder Hinsicht

erfolgreich sein? Dann beseitige deine Ausreden, berücksichtige deine individuellen Wertvorstellungen und konzentriere dich auf deine Stärken! Wie geht das genau? Das erfährst du im neuen Buch von Friedhelm Sommerland: „Ohne Ziel passiert nicht viel!“ Ab jetzt im Handel als Buch und als Audiobook!

Amazon.de
Weitere Infos

Friedhelm Sommerland, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Therapie von Burnout, Depressionen & Traumata mit EMDR & Hypnose sowie Training & Consulting Berlin

---

Kurse & Seminare

Herzlich Willkommen in meinen Kursen und Seminaren! Seit vielen Jahren bilde ich u.a. erfolgreich Burnout-Berater/innen

aus. Dieses Angebot richtet sich in erster Linie an Mitarbeiter in den Kontaktberufen. Mein neues Seminar „Begegnungen mit dem inneren Schweinehund“ befasst sich mit den Themen Ziele und Veränderungen. Allerdings richtet es sich diesmal direkt an Menschen, die das Gefühl haben, dass sich in ihrem Leben unbedingt etwas ändern sollte, die aber noch nicht so recht wissen, wie sie das anstellen könnten. Ich selbst habe in meinem Leben zweimal eine komplette berufliche Kehrtwende vollzogen und meinen inneren Schweinehund dabei sehr gut kennengelernt. Haben Sie Angst vor *Ihrem* inneren Schweinehund? Dann besuchen Sie doch dieses Seminar, damit Sie erfahren, wie sich das ändern lässt! Weiterlesen…

Coaching in Berlin

Coaching bedeutet eigentlich „Training“. In unserer Sprache trifft aber die Übersetzung „Unterstützung“ eher den Kern der Sache. Manchmal ist es effektiver, sich von einem Profi bei der Erreichung eines Zieles oder bei der Veränderung der persönlichen Lebenssituation unterstützen zu lassen. Manchmal müssen wir einfach nur mit jemandem reden, der uns professionell zuhört und ein paar lösungsorientierte Fragen stellt. Ein oder zwei Coaching- einheiten können viel bewirken und unserem Leben schnell wieder die richtige Richtung geben. Ich helfe Ihnen im Rahmen eines (Einzel-) Coachings oder in einer Therapieeinheit. Denn gelegentlich kommt es auch vor, dass wir uns nicht sicher sind, ob wir ein „ganz normales Problem“ oder schon eine psychische Störung haben. Dann ist es gut, wenn der Coach auch über eine Heilerlaubnis als Heilpraktiker für Psychotherapie verfügt. Weiterlesen…

Therapie in Berlin

Leiden Sie unter belastenden, traumatischen Erfahrungen, unbewussten Konflikten, unter Ängsten oder Phobien? Benötigen

Sie deshalb schnelle Unterstützung? Ich werde Ihnen einfühlsam und verständnisvoll helfen. Als Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) verfüge ich über viele Erfahrungen im Umgang mit psychischen Belastungen und über einen umfangreichen Ausbildungs-hintergrund. Ich arbeite mit Elementen des systemischen Coachings, mit der neurolinguistischen Psychotherapie, mit EMDR, mit EMI, mit Hypnosetechniken u.v.m. In einem telefonischen Vorgespräch besprechen wir alle Modalitäten. Im Rahmen einer einzigen Therapieeinheit können sich viele positive Veränderungen ergeben, die ihr Leben nachhaltig positiv beeinflussen! Kennen Sie übrigens EMDR? Weiterlesen…

Blog: Die Bedeutung unserer Denkweise (engl. „Mindset“)

Auch in unserer deutschen Sprache wird das englische Wort „Mindset“ immer öfter verwendet. Gemeint ist damit unsere Denkweise, die mit unserer sogenannten Mentalität zu tun hat. Das Wort „Mentalität“ stammt aus dem Lateinischen (mens, den Geist betreffend) und bezieht sich dabei auf die besonderen Denk- und Verhaltensmuster einzelner Personen oder auch einer sozialen Gemeinschft, zum […] Weiterlesen

Aktuelles

Den inneren Schweinehund besiegen: Das Seminar in Berlin

	Berlin
	Freitag/Samstag oder Samstag/Sonntag 10:00 – 17:00 Uhr

	zu den Terminen