

# Mentale Strategien

Ich lege besonderen Wert darauf, bei meinen Klienten die individuellen mentalen Strategien und Glaubenssätze, also die tief verwurzelten inneren Überzeugungen, zu erarbeiten und positiv zu beeinflussen. Glaubenssätze und innere Überzeugungen hindern uns oft, unsere Komfortzone zu verlassen und unseren inneren Schweinehund zu besiegen. Dabei spielen unbewusste Ängste oft eine wichtige Rolle. Im vertrauensvollen Klientengespräch arbeite ich während des Einzelcoachings u.a. mit professionellen Fragetechniken. Ich nutze als ausgebildeter Heilpraktiker für Psychotherapie vor allem systemische Techniken und NLP-Interventionen, aber auch EMDR (vor allem bei posttraumatischen Belastungsstörungen), Hypnose und die RET (Rational-Emotive Therapie), die Gesprächstherapie nach Rogers, systemische Aufstellungen (Figureninterventionen) und viele weitere Interventionsformen.