Probleme bewältigen

Problem(e) bewältigen – Friedhelm Sommerland in Berlin

Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, fühlen sich aber daran gehindert, weil Sie von von einem der nachfolgend genannten Probleme betroffen sind?

- Mich plagen belastende Erinnerungen und/oder traumatische Erfahrungen.
- Ich habe mit Prüfungs- und/oder Auftrittsängsten zu kämpfen.
- Mich belasten andere Ängste und/oder Phobien.
- Ich möchte depressive (Lebens-)Phasen überwinden.
- Ich habe Probleme mit Kollegen, Freunden oder Familienangehörigen.
- Ich möchte mein Gewicht reduzieren.
- Ich möchte das Rauchen aufgeben.

Manchmal ist es nicht einfach, die dunklen Schatten der Vergangenheit hinter sich zu lassen. Kaum einem Menschen bleiben seelische Verletzungen, schmerzhafte Erfahrungen oder sogar Traumatisierungen grundsätzlich erspart. Wissenschaftler schätzen, dass sich mehr als 70% der Bevölkerung mit seelischen Belastungen herum plagen.

Jeder entwickelt unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Manch einer kann die Erinnerungen dauerhaft in den Hintergrund drängen und leidet nicht mehr darunter. Andere haben Schwierigkeiten damit, alles allein zu bewältigen und benötigen Unterstützung.

Gerade wenn Menschen sich aufmachen, um neue Wege zu gehen, begegnen sie nicht selten den Dämonen ihrer Vergangenheit. Eine gute Gelegenheit also, um sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Bezüglich der o.g. Herausforderungen arbeite ich sehr erfolgreich mit den unterschiedlichsten Methoden. Dazu gehören die vielfältigen Interventionsformen des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP), EMDR und EMI. Auch die Gesprächstherapie nach Rogers, die Logotherapie nach Viktor E. Frankl, Hypnose und systemische Aufstellungen finden sich in meinem Werkzeugkasten.

Mit welchen Methoden ich in Ihrem speziellen Fall arbeite, entscheidet sich frühestens nach einer ausführlichen Anamnese. Selbstverständlich dürfen Sie Wünsche äußern, wenn Sie sich zuvor über bestimmte Therapieformen informiert haben.

Rauchentwöhnung und Gewichtsreduktion in Berlin:

Wenn Sie das Rauchen aufgeben oder Ihr Gewicht reduzieren wollen, arbeite ich sehr erfolgreich mit der medizinischen Hypnose. Bitte verwechseln Sie diese nicht mit der Showhypnose, die manchmal in der Öffentlichkeit gezeigt wird. Hier geht es darum, Ihnen zu helfen und nicht darum, Sie irgendwie vorzuführen. Bei mir sind Sie völlig sicher und in guten Händen. Weitere Informationen zum Thema Hypnose erhalten Sie, wenn Sie unten auf den Button „Hypnose“ klicken.
Bitte planen Sie bei der Rauchentwöhnung 3 Sitzungen á 2 x 45 min und bei der Gewichtsreduktion 5 Sitzungen á 2 x 45 min ein. Wenn Sie sich am Ende der ersten Sitzung für die jeweiligen weiteren Sitzungen entscheiden, erhalten Sie auf alle Sitzungen 10 Prozent Preisnachlaß. Die geltenden Preise finden Sie im Preisverzeichnis (Coaching).

Ihre Vorteile:

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen langen Weg mit einem defekten Schuh zurückgelegt. Der Absatz hat sich vom Schuh gelöst und das Laufen ist anstrengend geworden. Aber Sie konnten nichts tun, weil einfach kein Schuster in der Nähe war. Deshalb wurde der Weg immer beschwerlicher und Sie kamen nur noch langsam voran. Aber nun stehen Sie plötzlich vor dem Geschäft eines Schuhmachers, der Ihnen den Schuh in kurzer Zeit auf Vordermann bringt. Ein völlig neues Lebensgefühl! Plötzlich geht wieder alles viel einfacher und zügiger voran.

Tatsächlich habe ich von meinen Klienten oft solche oder ähnliche Rückmeldungen erhalten. Ich würde mich freuen, auch Sie unterstützen zu dürfen. Ich freue mich auf Sie!

Coaching oder Therapie in Berlin?

Ob in Ihrem Fall ein Coaching erfolgen kann oder ob therapeutische Interventionen notwendig sind, um Ihnen helfen zu können, entscheidet sich erst im Gespräch. Grundsätzlich gilt: Liegt bei einem Klienten eine sogenannte „Störung von Krankheitswert“ vor, ist die Behandlung einem approbierten Ärzten und Therapeuten oder einem Heilpraktiker mit entsprechender Heilerlaubnis vorbehalten. Ich verfüge über diese Erlaubnis (siehe Impressum) und habe daher die Möglichkeit, Leistungen, die ich als Heilpraktiker (HP psy) erbringe, umsatzsteuerfrei abzurechnen.

Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, den ersten Schritt zu gehen? Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine e-Mail. So lernen wir uns kennen und können alles Weitere besprechen. Ihre notwendige Investition für meine erbrachten Leistungen finden Sie im Preisverzeichnis.

Kontaktieren Sie mich jetzt!

Wünschen Sie einen Termin? Dann schicken Sie mir bitte eine e-Mail oder rufen Sie mich an.

- NLP
- EMDR
- Hypnose