ANKERSTELLE

DER HAFEN FÜR GESUNDHEITS-
UND LEBENSKOMPETENZ

LEINEN LOS ZU NEUEM WOHLBEFINDEN

Lernen Sie Ihr Lebensschiff souverän zu steuern.

Foto: AdobeStock/kept

STELLEN SIE SICH VOR, SIE HÄTTEN IHR ZIEL ERREICHT UND IHR PROBLEM WÄRE GELÖST, WIE WÜRDEN SIE SICH FÜHLEN?

Foto: AdobeStock/nsit0108

Wenn wir unsere Wahrnehmung verändern,
verändern wir unsere Welt.

DIE ANKERSTELLE – GESUNDHEIT BEWUSST(ER)LEBEN.

Im Laufe unseres Lebens kommen wir alle in Situationen, die für uns im ersten Moment unlösbar erscheinen. Wir erleben Zeiten der Wandlung und auch innere und äußere Krisen, die uns und unsere Welt ins Wanken bringen. Die Ankerstelle ist ein Ort, an dem Probleme, Ziele und Ressourcen geklärt werden, sowie neue Bewältigungsstrategien erarbeitet und Handlungsalternativen trainiert werden können. Dabei beleuchten wir Ihre individuellen Rollenanforderungen systematisch, machen Ihre eigenen Leitsätze sowie Wahrnehmungen und Gedanken bewusst und entwerfen neue Strategien, die Sie in geschütztem Rahmen üben.

Was hält Sie bisher davon ab, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen? Lassen Sie uns Stück für Stück den Zugang zu Ihren eigenen Kompetenzen erarbeiten, die Ihre Autonomie und Selbstwirksamkeit erhöhen.

Die Ankerstelle ist ein Ort, an dem Menschen, die sich wirkliche Veränderung wünschen, in einem „Alles-ist-möglich-Raum“ in Sicherheit üben können, mit Stress, Konflikten und verschiedenen Gefühlen umzugehen. Wer an der Ankerstelle anlegt, geht mit uns gemeinsam auf Schatzsuche und lernt sein eigenes Lebensschiff mehrdimensional auf den Ebenen des Verhaltens, der Fähigkeiten und des Wissens kennen. Die Ankerstelle ist für Sie der richtige Hafen, wenn Sie einen neuen Kurs auf dem Fluss Ihres Lebens suchen, aber noch nicht wissen, wie Sie die Segel setzen sollen.

Unsere Gedanken, die eigenen Gefühle und das Verhalten werden von unseren inneren Anteilen gesteuert, die die Wahrnehmung und dadurch auch das Miteinander prägen. Wie oft wissen wir in Konfliktsituationen nicht, wie wir reagieren sollen und verstehen nicht, warum wir nicht die richtigen Worte finden oder uns selbstbewusst behaupten können? Wie oft sind wir von uns selbst gehetzt und werden von unseren inneren Antreibern bestimmt? Wie gerne würden wir bestimmte Dinge oder Menschen loslassen können, aber etwas in uns hält uns davon ab?

Alle Lösungen sind bereits in uns vorhanden, wir müssen nur den richtigen Zugang zu Ihnen freilegen. In unserer gemeinsamen Arbeit schaffen wir einen sicheren Rahmen für nachhaltige Veränderungsprozesse und Sie werden motiviert, neue, auch unbekannte Wege zu gehen. Wir begleiten und unterstützen Sie bei Ihrem individuellen Prozess mit einer wertschätzenden Haltung. Vertrauensvoll helfen wir Ihnen zu mehr Klarheit für Ihre eigenen Handlungskompetenzen zu gelangen. Wir legen den Fokus auf den Zugang zu Ihren Ressourcen und stärken über Selbstmanagement- und Aktivierungsübungen Ihre Lebenskompetenzen und damit Ihre Gesundheit.

Die Ankerstelle bietet Ihnen Unterstützung auf zwei Pfeilern. Der erste Pfeiler bietet ein kompetenzbasiertes Gruppentraining an, bei dem Ihre individuellen Kompetenzen herausgearbeitet und gestärkt und werden. Schreiben Sie sich gern auf unserer Warteliste für den Kurs ein. Dieses Training ist nach Paragraf 20 SGB V zertifiziert und wird von den Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent bezuschusst.

Der zweite Pfeiler ist ein nachhaltiges Prozess-Coaching; basierend auf dem Züricher Ressourcenmodel. Hier wird in einem Einzelcoaching über Embodiment-Methoden Ihr Unbewusstes in den Veränderungsprozess eingebunden. Durch diese ganzheitliche Methode werden Änderungswünsche realisiert und nachhaltig gestaltet.

THOMAS VON AQUIN

GESUNDHEIT IST WENIGER EIN ZUSTAND ALS EINE HALTUNG, UND SIE GEDEIHT MIT DER FREUDE AM LEBEN.

AKTUELLE MUSTER BEWUSST(ER)LEBEN.

Um unsere Verhaltensweisen nachhaltig verändern zu können, müssen wir verstehen lernen, worauf unser Verhalten basiert. Viele Erkrankungen und Störungen werden durch negative Gefühle, die nicht oder sehr destruktiv ausgedrückt werden, beeinflusst oder sogar ausgelöst.

Insbesondere psychosomatische Erkrankungen werden durch negative Stimmungen, Ängste, Ärger oder dauerhaft verdrängten negativen Stress verursacht. Daher hat die Verbesserung der Lebenskompetenzen einen positiven Einfluss auf Ihre allgemeine Gesundheit.

Die Ankerstelle ist für Sie der richtige Hafen, wenn:

- Sie eine Sucht überwunden haben und nun lernen wollen, ohne Ihr Suchtmittel die vielen Herausforderungen des Lebens zu meistern
- Sie spürbar vor einem drohenden Burnout durch zu wenig Resilienz und Stressbewältigungskompetenz stehen
- Sie Begleitung bei Sinn- und Identitätskrisen, zum Beispiel in Folge einer Trennung, Geburt, Verlust oder ähnliches benötigen
- Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin immer wiederkehrende Partnerschaftskonflikte haben und Sie sich beide eine Lösung wünschen
- Sie wiederholt Kommunikationsprobleme, (zum Beispiel im Beruf) beobachten und gerne lernen möchten, sich besser
- abzugrenzen
  Sie Begleitung und neue Impulse bei der Suche nach neuen Zielen und Visionen im beruf-
- lichen Kontext suchen
  Sie die eigenen Ängste verstehen und

Unsere Haltung als Präventologen beruht auf dem Prinzip der Salutogenese und geht davon aus, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern ein Prozess, der steuerbar ist und durch unsere Gewohnheiten beeinflusst werden kann. Man ist somit nicht entweder gesund oder krank, sondern immer sowohl gesund, als auch weniger gesund. Unsere Seminare und Workshops sind aus dem Wissen heraus entwickelt, dass Gesundheit, Verhalten, Einstellungen und Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind.

Was können Sie mit Ihrem Anlegen an der Ankerstelle auftanken und womit können Sie Ihren Proviantrucksack für die Weiterfahrt auffüllen? Mit uns können Sie:

- Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern
- Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele erkennen und umsetzen
- Mit Misserfolgen besser umgehen und Nutzen daraus zu ziehen
- Mit schlechten Stimmungen besser zurechtkommen
- Konstruktiv mit Problemen umgehen und diese bewältigen
- Gefühle der Hilflosigkeit abbauen und lernen, sich ruhig, aber bestimmt zu behaupten
- Mit anderen selbstsicher umgehen und
- Konflikte lösen
  Ihre Lebensqualität und Lebensfreude
- steigern und damit Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern

WIR LÖSEN SUCHIMPULSE IN IHREM ERFAHRUNGSSCHATZ AUS.

Wir finden und trainieren Ihre persönlichen gesundheitsfördernden Ressourcen und Fähigkeiten. Je mehr Gesundheitsanker Ihnen zur Verfügung stehen und je häufiger Sie diese in Ihrem Alltag üben, desto mehr Lebensfreude werden Sie spüren.

Das Leben wird sinnvoll, überschaubar und handhabbar. Dies hilft uns, unser Lebensschiff selbst bei Sturm und hohem Wellengang souverän und zielführend zu steuern. Das erreichen wir, indem wir diese vier Bereiche genauer betrachten:

1 SELBSTREFLEXION

Sie identifizieren Ihre inneren Anteile und lernen Ihre Filter kennen, also die Brille durch die Sie die Welt sehen. Sie analysieren aufrechterhaltende Bedingungen und definieren für sich individuelle Ziele, die Sie mit verschiedenen Methoden in einem geschützten Rahmen umsetzen lernen.

2 GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

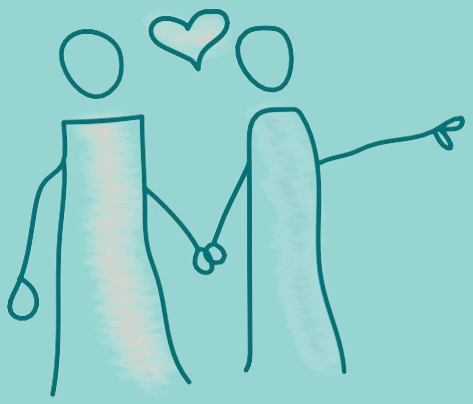
Sie stärken Ihre emotionale und soziale Kompetenzen, das heißt, Sie lernen auch mit negativen Gefühlen bei Anderen und sich selbst konstruktiv umzugehen, sich auf der Basis des gegenseitigen Respektes zu begegnen, aktiv zuzuhören und Hilfe anzunehmen und zu geben.

3 WISSEN

Sie setzen sich mit dem Prinzip der Salutogenese auseinander und erweitern Ihre Gesundheitskompetenzen. Sie trainieren Ihre Problemlösekompetenz, indem Sie lernen Probleme klar zu definieren, suchen aktiv nach verschiedenen Lösungen und setzen die beste Lösung dann um. Dabei lernen Sie unbekannte und vermeintlich schwierige Situationen in Ihrem Alltag zu bewältigen.

4 VERBINDUNG

Sie stärken und erweitern ihre Beziehungskompetenz, indem Sie Ihren bisherigen Umgang mit Konflikten betrachten und durch unterschiedliche Methoden und Interventionsmöglichkeiten lernen, gewaltfrei und achtsam miteinander zu kommunizieren.



VERÄNDERUNG BEWUSST(ER)ELEBEN.

Wir bieten Workshops und Seminare als Inhouse-Veranstaltungen an und erstellen in einem persönlichen Gespräch ein für Sie, Ihre Gruppe, Organisation oder Firma maßgeschneidertes Angebot. Die Themen sind in einzelnen Modulen buchbar und können sowohl einzeln als auch in einem mehrwöchigen fortlaufenden Kurs mit verschiedenen Einheiten absolviert werden. Die Module können von sechs bis zwölf Personen gebucht werden. Diese können individuell an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden.

Wir werden Sie begleiten und in einen Raum führen, in dem Sie neue Antworten auf bisher offene Fragen erarbeiten können. Sie bekommen zu jeder Einheit ausführliche Arbeitsmaterialien und erlernen Inhalte, die Ihnen helfen, Ihre Probleme besser zu verstehen. Sie erarbeiten neue Strategien, die Sie in praktischen Übungen anwenden und Ihre zentralen Lebenskompetenzen dauerhaft stärken. Lernen Sie uns in einem kostenlosen Erstgespräch kennen und lassen Sie uns gemeinsam schauen, welcher Weg für Sie mit uns der richtige ist.

GUT ZU WISSEN
Der achtwöchige Kurs „Selbstwirksam statt gestresst“ besteht aus den Modulen M1 bis M4 sowie M10 und M11 und ist nach Paragraf 20 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, er ist von den Krankenkassen anerkannt und die Kursgebühr kann mit bis zu 100 Prozent bezuschusst werden.

Wie geht es weiter?

- Sie reflektieren in einem geführten inneren Dialog Ihre momentane Ist-Situation
- Sie erarbeiten mit uns gemeinsam neue Perspektiven und folgern daraus neue-Handlungsmöglichkeiten
- Sie probieren neue Verhaltensweisen aus und üben praktisch die erarbeiteten Lösungen
- Sie lernen Entspannungsübungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Sie erleben bewusste Momente der Lebensfreude
- Sie lernen persönliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen

WIR MACHEN GEMEINSAM PROBLEMLÖSEGYMNASTIK

Sie entwickeln den eigenen Weg von der Orientierung an Defiziten hin zur Orientierung an Ressourchen und Potentialen. Selbstmanagement-Strategien, die die Selbstbestimmung und Autonomie erhöhen, sind unsere Themen. Sie lernen das Leben eigenständig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten.

Wir gehen auf die persönliche Schatzsuche. Mit Selbsterfahrungs- und Aktivierungsübungen trainieren wir Ihre zentralen Lebenskompetenzen.

KOMPETENZEN BEWUSST(ER)LEBEN.

UNSERE MODULE.

M1 STRESSBALANCE

Wir widmen uns dem Thema Stress und dessen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Anhand von durchgeführten Stresstests können Sie einschätzen, wie stark Sie selbst durch Stress belastet sind und welche Auswirkungen Stress bereits auf Sie zeigt. Sie setzen sich mit den Themen Selbst- und Zeitmanagement auseinander und lernen weitere konstruktive Möglichkeiten kennen, mit Stress umzugehen.

M2 SELBSTSICHERES VERHALTEN UND UMGANG MIT KONFLIKTEN

Sie lernen in dieser Einheit die Unterschiede in den Verhaltensweisen in Konflikten kennen und reflektieren über ihre eigene erlernte Verhaltensweise. Zentraler Aspekt ist das Erarbeiten von Handlungsalternativen und Strategien um im Konflikt ruhig, aber bestimmt aufzutreten und sich behaupten zu können, ohne den gegenseitigen Respekt zu verlieren.

M3 SCHLECHT DRAUF? NEIN DANKE

In diesem Modul erkennen Sie Gründe für schlechte Stimmungen. Das ist ein wichtiger Aspekt der Selbstwahrnehmung. Sie lernen mit Hilfe von Grübel-Regulato- ren negative Stimmungen im Alltag konstruktiv nutzen. In der zweiten Einheit lernen Sie konstruktiv positives Denken und positive Stimmungen in Ihrem Alltag einzusetzen. Sie lernen zu erkennen, wann Sie gut drauf sind und warum und welchen Einfluss das auf Ihre Gesundheit und Ihr Umfeld hat.

M4 GUT DRAUF? JA BITTE!

Sie erfahren spürbar wie Sie in gute Stimmung kommen und wie Sie Ihre positive Stimmung konstruktiv in den Alltag integrieren können. Sie eignen sich Wissen darüber an, wie der Zusammenhang zwischen ihren Gefühlen und Ihrer Gesundheit ist und lernen die Auswirkungen Ihrer guten Stimmung auf Ihr Umfeld kennen. „Gut drauf“ kann man lernen und wir zeigen Ihnen wie.

M5 VERGEBUNG/LOSLASSEN

Sie beleuchten Ihre eigenen Gedankenmuster und Ängste in Bezug auf Veränderung und erarbeiten, wie man diese überwinden und abbauen kann. Sie erarbeiten sich genügend Ressourcen, um mit Veränderungen besser umzugehen. Sie reflektieren, was loslassen so schwer macht und lernen Übungen zur Dankbarkeit und Selbstfürsorge.

M6 GESUNDER SCHLAF

Schlaf ist der Schlüssel. Sie erfahren, warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist. Sie lernen Ihr eigenes Schlafverhalten kennen und erarbeiten sich gesunde Schlafroutinen. Welche Stressoren wirken sich negativ auf den Schlaf aus? Und wie können Sie durch Selbstfürsorge und Reflexion Ihren Schlaf verbessern? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Modul.

Mit verschiedenen Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen in jedem Modul erwerben Sie im Laufe des Trainings eine Auswahl an verschiedenen Techniken, die Ihnen im Alltag helfen können, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

UNSER LEITGEFÜHL

ICH BIN DEN HERAUSFORDERUNGEN MEINES LEBENS GEWACHSEN, KANN SIE MEISTERN UND BIN NICHT ALLEIN. ES MACHT SINN, WAS ICH TUE UND ICH SEHE ZUVERSICHTLICH IN DIE ZUKUNFT.

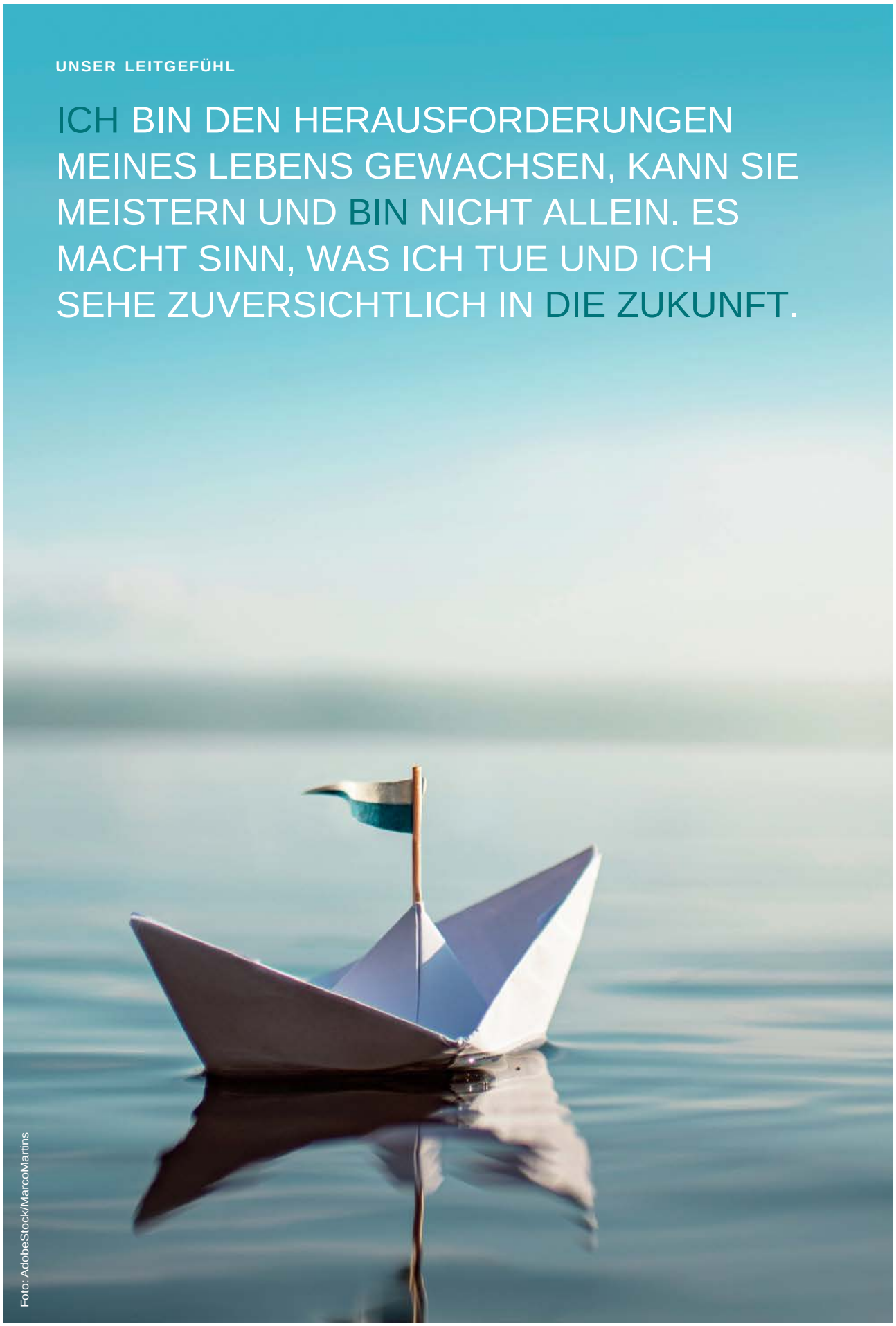


Foto: AdobeStock/MarcoMartins

UNSERE MODULE.

M7 EIN LEBEN IN GUTER PARTNERSCHAFT

Wir begeben uns in eine Bewusstseinsreise und wechseln die Perspektiven. Freudvolle Aspekte der Selbstliebe, Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstfürsorge ergänzen wirkungsvolle Übungen zum Perspektivwechsel und einer gewaltfreien Kommunikation in bei Konflikten in zwischenmenschlichen Beziehungen.

M8 EIN NEIN ZU DIR IST EIN JA ZU MIR

Sie reflektieren und erarbeiten, in welchen Situationen Ihnen das Nein sagen besonders schwer fällt. Sie stellen dazu Ihr persönliches Grundgesetz auf und stärken in verschiedenen Übungen Ihren Selbstwert und Ihre eigene Wertschätzung.

M9 ÄNGSTE VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN

Momentan ist noch ein Modul zum Thema Ängste verstehen und überwinden in Planung. Das Aufarbeiten von spezifischen Ängsten ist allerdings bereits in Einzelsitzungen möglich.

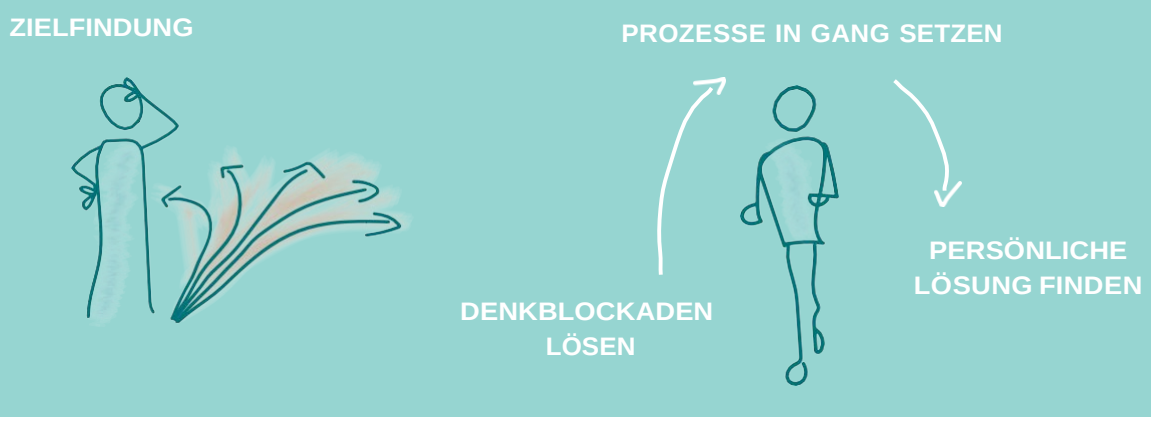
M10 BEWEGUNG – LET'S MOVE!

Thematisierung der Bedeutung von Bewegung für die eigene Gesundheit. Sie haben anhand eines geführten inneren Dialoges ihr eigenes Bewegungsverhalten reflektiert und mögliche Gründe für mangelnde Bewegung analysiert. Gemeinsam erarbeiten wir eine Bewegungseinheit und führen sie anschließend durch. Sie setzen sich eigene, realistische Ziele um ihr Bewegungsverhalten zu optimieren.

M11 ERNÄHRUNG – WIE ESSE ICH UND WARUM?

Das Modul hinterfragt das Essverhalten der Teilnehmenden und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Die Einflüsse der Ernährung auf das Immunsystem und die Bedeutung der orthomolekularen Stoffe werden thematisiert. Ein Schwerpunkt ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gefühlswelt. Esse ich, wenn ich traurig, einsam, verärgert bin oder mich langweile? Wir finden es heraus.

UNSER PROZESS – GESUNDHEIT BEWUSST(ER)LEBEN



C.G. JUNG

SO LANGE DU DEIN UNBEWUSSTES NICHT BEWUSST MACHST, WIRD ES DEIN LEBEN LENKEN UND DU WIRST ES SCHICKSAL NENNEN.

RESSOURCENORIENTIERTES EINZELCOACHING NACH DEM ZÜRICHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)

Die ZRM Methode wurde ursprünglich zur Burnout Prävention entwickelt und kann als Prozess-Coaching zur Ressourcenaktivierung bezeichnet werden, wobei der Körper als Ressource mit einbezogen wird („Embodiment“). Die Ressourcenaktivierung findet über die Arbeit mit dem Unbewussten statt und bildet eine praktische Orientierungshilfe für Menschen, die zwar motiviert sind, aber an der Umsetzung der Ziele immer wieder scheitern. Um die eigene Gefühlswelt und die persönlichen Handlungsweisen nachhaltig verändern zu können ist es wichtig, dass bewusste und unbewusste Anteile einbezogen werden.

Vereinfacht dargestellt kann man sagen, dass unser Verstand sich über Sprache mitteilt und sachlich, sowie logisch denkt und kommuniziert. Das Unbewusste hingegen drückt sich über Bilder und Gefühle aus, die wir unter anderem als Körpersignale wahrnehmen. Der berühmte „Kloß im Hals“ oder „die Schmetterlinge im Bauch“ sind diese körperlichen Signale, die man auch somatische Marker nennt. In uns arbeiten also zwei Systeme, die oft verschieden und entgegengesetzt handeln. Dadurch entstehen unsere inneren Konflikte, denn das unbewusst arbeitende Erfahrungsgedächtnis wirkt in uns mehr als wir denken. Die ZRM Methode arbeitet mit genau diesen somatischen Markern und entwickelt im Ergebnisprozess neue neuronale Verknüpfungen, die es ermöglichen, dauerhaft neue Handlungsweisen zu etablieren.

Der ZRM Basisprozess wird mit sechs Sitzungen und mindestens zehn Stunden Gesamtdauer empfohlen. Die Sitzungen dauern je neunzig Minuten bis zwei Stunden. Sollten nach der sechsten Sitzung noch weitere Begleitung gewünscht sein, lässt sich der Basisprozess um zusätzliche Sitzungen erweitern, bis maximal fünfzehn Sitzungen erreicht sind. Die Abstände zwischen den Sitzungen sollten zwischen zwei und fünf Wochen liegen und hängen im wesentlichen von Ihrem Anliegen und Alltagsbeschäftigungen ab. Der Ablauf gewährleistet, dass erarbeitete Prozessschritte im Alltag umgesetzt und auf eventuelle Anpassung hin erprobt werden können.

Welche Anliegen können an der Ankerstelle mit der ZRM- Methode bearbeitet werden? Alles was Sie in einem inneren Konflikt belastet, wie zum Beispiel:

- Das Treffen von Entscheidungen
- Der Umgang mit unangenehmen Pflichten
- Besser auf mich und meine Bedürfnisse achten
- Vorsätze einhalten und den inneren Schweinehund überwinden
- Prokastination und Aufschieberitis
- Flirten und Partnersuche
- Nein sagen mit einem guten Gefühl
- Bewerbungsgespräche führen
- Eintritt in die Pensionierung

Wenn Sie sich für unsere Ankerstelle interessieren, rufen Sie uns gern an oder melden sich per E-Mail. Wir freuen uns sehr, Sie kennenzulernen und ein für Ihren individuellen Weg passendes Konzept zu erstellen.

WAS SIE BUCHEN KÖNNEN. EIN ÜBERBLICK:

Alle Module sind sowohl als Gruppentrainings (ab vier Personen) als auch als Einzelsitzungen buchbar.

Wenn Sie eine individuelle Kombination als Seminarreihe buchen wollen, fragen Sie uns gern. Wir vereinbaren ein für Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Paket.

Auch eine Mischung aus Gruppen- und Einzeleinheiten sind möglich.

Modullänge: 60 bis 120 Minuten – je nach Thema, Anliegen und gewähltem Modul.

Zudem bieten wir die individuelle Prozessbegleitung bei Veränderungen und Herausforderungen, speziell im beruflichen Kontext, an. Eine Sitzung dauert 60 Minuten.

Kontaktieren Sie uns gerne. Wir freuen uns auf unseren gemeinsamen Weg!

CHINESISCHES SPRICHWORT

WENN DU ETWAS LERNEN WILLST, FRAGE EINEN ERFAHRENEN UND KEINEN GELEHRTEN.

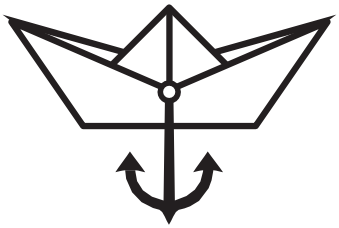
Ich bin Christine Wesener und die Inhaberin der Ankerstelle. Als Diplom-Sozialwissenschaftlerin begann mein beruflicher Weg als Referentin direkt in einem Großkonzern. Wo Zahlen, Daten und Fakten im Vordergrund stehen sollten, nahm ich im Bereich der Personalbetreuung und -entwicklung sehr schnell die vielen persönlichen Geschichten hinter den einzelnen Mitarbeitern wahr. Viel wichtiger als Statistiken und Diagramme waren für mich die individuellen Hintergründe der Menschen in meinem Betreuungsbereich. Als kleine Zahnräder im großen Konzernsystem sollte alles möglichst reibungslos funktionieren. Der Mensch sollte funktionieren, damit das System funktioniert. Aber so funktioniert das leider nicht. Und so wurde es mein persönliches Anliegen, die Geschichten hinter den Menschen zu verstehen, Ihre Sicht auf die Welt zu erforschen, ihre emotionalen „Seesäcke“ voll beladen mit altem Ballast aus der Vergangenheit einmal anzuschauen, zu sortieren und umzupacken, um so das tägliche Arbeitsleben für sie zu erleichtern und das Wohlbefinden mit sich selbst im beruflichen Kontext zu verbessern. Ich entschied mich, als systemischer Coach eine Weiterbildung zu machen.

Auf dem Weg in meine Selbständigkeit als Karrierecoach holte mich allerdings meine Vergangenheit ein und ich musste erst einmal meine persönliche Standortanalyse durchführen. Ich musste dem Sturm auf hoher See ein Leben lang allein ins Auge schauen und saß gefühlt ziemlich unvorbereitet in einer Nussschale. Und natürlich bin ich gekentert. Ich weiß also, wovon ich spreche und wie beschwerlich die Reise auf rauer See ist, wenn man nicht über das geeigne- te Handwerkzeug verfügt oder funktionierende Schwimmwesten dabei hat. Ich entschloss mich nach der intensiven Aufarbeitung meiner eigenen Themen noch einmal zu studieren und Präventologin zu werden, um Anderen als Weg- weiserin und vor allem als Unterstützerin und Mutmacherin bei ihrer Lebensreise ein Leucht- turm sein zu

Heilung ist nicht geradlinig, es bleibt eine lebenslange Aufgabe und die Arbeit an und mit sich selbst ist nie abgeschlossen. Heilung geht bergauf und bergab, wie die Fahrt auf dem Fluss des Lebens an sich. Es gibt Hindernisse und Rückschläge, aber man kann sich eine Ausrüstung antrainieren und sein Schiff beladen mit gesunden und hilfreichen Methoden und Kenntnissen, die einem ermöglichen das Ruder immer fest in der Hand zu haben und seine Ziele im Auge zu behalten. Das Wichtigste ist: man muss es selbst wollen. Heilung bedeutet nämlich auch, Verantwortung für sein eigenes Leiden zu übernehmen. Ich biete Ihnen dafür das funktionierende Werkzeug und die Bedienungsanleitung.

WENN SIE IN DIESEM MOMENT EINE SACHE ÄNDERN KÖNNTEN, WAS WÄRE DAS?

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, mehr Selbstwirksamkeit und mehr Lebensfreude zu begleiten.



ANKERSTELLE

DER HAFEN FÜR GESUNDHEITS-
UND LEBENSKOMPETENZ

CHRISTINE WESENER

Training für Gesundheit und Lebenskompetenz
Systemisches Coaching

Kontakt: 0178 5065062 oder christine.wesener@gmail.com