

Frischer Elan für den Geist

Neue Energie durch eine Aussprache

Es verlangt viel MUT über sich selbst offen und wertfrei zu sprechen, sich alles anzusehen und für sich in die Verantwortung zu gehen. Wer das wagt, geht den wahrscheinlich größten Entwicklungsschritt, der für uns möglich ist. Es ist immer wieder spannend, das zu begleiten und die Menschen sich selbst kennenlernen zu sehen.

Neue Energie für den Geist bedeutet, diesen frei zu haben und auch zu halten - und alles was einen belastet „sich mal von der Seele zu reden“. Eine Zeit der Aussprache hilft dabei, sich seine Probleme anzuschauen und einen Weg zu finden, um in ein freies und unbelastetes Leben zu gehen - mit nur einem Ziel: Glücklich zu sein. Jeder Mensch kann sich selbst konstruktiv entwickeln und entfalten.

Wie hilfreich ist es, tatsächlich mit Menschen zu reden?

Am liebsten doch mit jemandem, der wertfrei und vorbehaltlos der Situation gegenübersteht. Unsere persönliche Entwicklung kann durch Erfahrungen und Erlebnisse gestört sein und das tägliche Leben mehr oder weniger stark beeinträchtigen. In einer begleiteten Aussprache sollen auch nicht die Probleme mit all ihren belastenden Emotionen im Vordergrund stehen. Es geht dabei darum, mit diesen Gefühlen richtig umzugehen und einen positiven



© opolja - Fotolia.com

Weg in eine neue Zukunft zu finden. Das Größte für jeden ist es doch, sich selbst anzunehmen, für sich die Verantwortung zu übernehmen, die eigenen Emotionen akzeptieren zu können und seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Die Aussprache bietet eine gute Möglichkeit, um die Eigenwahrnehmung und das Eigenempfinden zu verbessern. Wer diese persönliche Weiterentwicklung macht, kann dadurch neue Energie für seinen Geist erzeugen.

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“

Albert Schweitzer

Individuelle Lösungswege

Für jeden gibt es individuelle Lösungswege, die eine positive Entwicklung ermöglichen. Das Ziel ist, diese Wege zu finden, um in Zukunft die Probleme selbst lösen zu können. Sehr wichtig ist es dabei, die eigene Persönlichkeit besser und genauer kennenzulernen, Empathie aufzubauen und eine positive Lebenseinstellung zu

entwickeln. Es geht darum, seine Ziele und Wünsche genau zu formulieren und dann zu verwirklichen - für ein erfülltes Leben. Eine professionelle Begleitung mit Coaching ist eine gute Hilfe für diese Vorhaben. Die Gesprächstherapie geht davon aus, dass psychische und seelische Gesundheit durch innere Akzeptanz zu sich selbst entsteht. Das bedeutet, dass die bisherigen Lebenserfahrungen in das eigene Selbstkonzept integriert werden, um ein glückliches Leben zu ermöglichen.

Wertfrei und offen

Die wichtigsten Grundwerte sind Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Werte, die sich nur in einem offenen Miteinander entwickeln können. Dafür gibt die Gesprächsbegleitung eine wertvolle Unterstützung. Durch die unvoreingenommene Haltung des Begleiters oder Therapeuten, erfahren die Klienten neue Wertschätzung und machen so ihre ersten Schritte auf dem Weg, sich in ihrer Persönlichkeit, in ihrem Handeln und in ihren Gefühlen zu akzeptieren. •



Andrea Ritter

1990 - 2014 Unternehmerin, Referentin im bfz Memmingen, seit 2015 Business Coach in Bad Wörishofen, Unternehmensberater und Begleitung für Menschen mit MUT, Telefon +49 172 6911000

www.andrea-ritter.net