

Kommen Sie Ihrem Lebensthema auf die Spur

<<

Lebensthemen klären

>>

Ein tiefenpsychologisches
3-Stunden-Life-Coaching



Kennen Sie das?

Immer wieder geraten Sie an einen Punkt, an dem Sie sich unzufrieden oder unglücklich im Kreis drehen, ohne zu verstehen warum.

Was hindert Sie nur daran, das Leben zu führen, das Sie wirklich leben wollen?

In einem intensiven emotionalen Prozess gelangen Sie mit meiner Begleitung zum wirkungsvollsten Punkt, der Ihr Leben schrittweise nachhaltig verändern wird.

1 Was zeichnet mein Life-Coaching «Lebensthemen klären» aus?

Viele Symptome, Ängste und Hindernisse, mit denen Menschen ringen, **hängen mit ungeklärten Lebensthemen zusammen**. Ganz gleich, wie sich diese Hürden äussern: ob in **Sinnkrisen, Versagensängsten, Selbstwertproblemen, Burnout, Perfektionismus, Konflikten in Familie, Partnerschaft, Beruf oder im Führungsalltag** – es liegt immer ein beherrschendes und verborgenes Lebensthema zugrunde, welches zu einem Engpass führt, der bislang vieles blockiert.

Wahrscheinlich haben Sie verstandesmässig schon viel über Ihr Problem gelesen, gehört und nachgedacht. Aber es fehlt Ihnen der Weg, es auch zu verändern. Möchten Sie nicht an der Oberfläche bleiben, braucht es einen **Zugang zur Tiefenstruktur Ihrer Persönlichkeit**. So verbinden wir Ihr aktuelles Anliegen mit dem **darunterliegenden Lebensthema**. Dieses spüren wir auf und bearbeiten es schrittweise.

Mein Life-Coaching ist keine Therapie und keine lange Betreuung über Monate hinweg. Es ist ein höchst **wirksames tiefenpsychologisch fundiertes 3-Stunden-Coaching**, in dem Sie **Ihren persönlichen Engpass entdecken, der sich durch Ihr Leben zieht wie ein roter Faden** – Ihr Lebensthema, welches bisher das Problem aufrechterhalten hat.

2 Weshalb «tiefenpsychologisch»?

Es handelt sich hier nicht um ein gängiges Coaching, sondern um einen höchst **wirksamen tiefenpsychologisch fundierten 6-Schritte-Prozess**, welcher Elemente aus verschiedensten psychologischen Richtungen kombiniert: Tiefenpsychologie (Alfred Adler), Hakomi Methode (Ron Kurtz), Transaktionsanalyse (Eric Berne), MBSR (Jon Kabat-Zinn), Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (Steve de Shazer).

Diese Kombination verhilft Ihnen zu tiefen Erkenntnissen und motivierenden Umsetzungsimpulsen.

Wir stellen einen Kontakt her zwischen Verstand und Gefühlswelt durch:

- Experimente in **Achtsamkeit** – statt Tipps und Ratschläge.
- Den Fokus auf **Erleben** von Körper und Gefühlen in Verbindung mit Gedanken.
- Den **emotionalen Zugang** zu prägenden Erlebnissen in Ihrer Biographie.

Das intensive «Life-Coaching» ist eine **angeleitete Selbsterforschung**. Sie nutzt Achtsamkeit, um Zugang zu einem Teil von uns zu erlangen, in dem unsere tiefsten Muster, Programme und Anschauungen verankert sind. Diese bestimmen unsere Wahrnehmungen und Reaktionen in allen Aspekten des Lebens.

Durch die Anwendung tiefenpsychologischer Techniken erreichen Sie:

- **Eine Klarheit**, warum Sie in schwierigen Situationen immer wieder mit den gleichen Mustern reagieren, dabei stolpern und sich blockieren.
- **Ein Verständnis** dafür, dass Ihr unbewusstes Verhalten gelernte Strategien Ihrer Kindheit sind durch die Sie ein Selbstbild sowie schützende Lebensstrategien und Glaubenssätze entwickelt haben.
- **Umsetzungsideen**, wie Sie konkrete Verhaltensänderungen angehen.

3 Für welche Themen ist das «Life-Coaching» geeignet?

Es gehört zum Menschsein, unbewusste, störenden Lebensthemen zu haben.

Besonders in kritischen Situationen steuert unser Autopilot unbewusst durch unsere alten Verhaltensmuster, welche sich immer wieder beruflich oder privat eigen. Manchmal fällt einem hinterher auf, dass man unangemessen oder nicht erwachsen auf eine Situation reagiert hat.

Diese Muster hindern Sie daran, ein gutes Leben zu führen. Dahinter steckt ein hartnäckiges Lebensthema. Möchten Sie dieses erkennen und positiv verändern?

Nach meiner langjährigen Erfahrung suchen Menschen besonders bei diesen Themen / Symptomen Unterstützung:

- **Sinnfragen**
- **Partnerschaftsproblemen**
- **Selbstwertproblemen**
- **Verbesserung der Lebensqualität**
- **Selbstverwirklichung**
- **Stressbewältigung** bei Arbeitsplatzverlust, Trennung, Scheidung oder Tod
- **Neuorientierung** und Standortbestimmung beruflich/privat
- **Entscheidungsprobleme** bei Alltags- und beruflichen Fragen
- **Mangelnde Motivation**, Zielfindung und Visionsentwicklung
- **Selbstmanagement** - Umgang mit Problemen & unangenehmen Situationen

Oder Menschen wollen einfach herausfinden und verstehen, **wie und warum sie so «ticken»**.

Worauf warten Sie noch ?

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, sind Sie vermutlich daran interessiert, etwas Wichtiges in Ihrem Leben zu ändern. Kommen Sie mit mir auf eine Reise voller persönlicher Erkenntnisse und tiefer Erfahrungen - zu einem befreiten Leben in Verbundenheit und Selbstbestimmung.

Diese 3 Stunden werden Ihre Augen öffnen, Ihr Herz berühren und Ihr Leben positiv beeinflussen.

Das tiefenpsychologische 3-Stunden-Life-Coaching «Lebensthemen klären» kann **online oder in meiner psychologischen Praxis** stattfinden.

Die einmaligen Kosten: CHF 444 (inkl. MwSt.)



*«Wir suchen die Lösung
da, wo Sie den
Schlüssel im Dunkeln
verloren haben
(und nicht bei der schön
hellen Laterne)»*

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Gabriel E. Affentranger
Psychologische Praxis BEZIEHUNGS-WEISE.ch
dipl. psychologischer Berater AAI
lic. oec. HSG, zert. WingWave Coach
079 842 81 37



info@beziehungs-weise.ch
www.beziehungs-weise.ch

www.linkedin.com/in/gabrielaffentranger