

Die Wegweiser

Ich begleite Sie in schwierigen Zeiten. Mit Weisheit und Mitgefühl.

Hilfe in Lebenskrisen aus buddhistischer Sicht:

Ich arbeite nach buddhistischen Prinzipien der Geistes- und Herzensschulung, die durch meinen praktischen Weg geprägt wurde und die ich auf das moderne Leben übertrage. So stehen Würde, Selbstmitgefühl, Klarheit, Achtsamkeit, Verständnis und Vertrauen in die eigene Güte im Mittelpunkt meiner Arbeit. Eine weitere Grundlage ist meine 3-jährige Ausbildung in essentieller Psychotherapie, die im Buch "Buddhistische Psychologie" erläutert wird.

Durch eigene Therapie, Selbsterfahrung

und Supervision haben ich die Erfahrung gemacht, dass nach schwierigen oder traumatischen Lebenserfahrungen positive Veränderungen möglich sind.

In meiner Beratung wende ich gemeinsam den Blick von außen nach innen, weil ich davon überzeugt bin, dass die Lösung nur dort zu finden ist.

Wie Sie Ihre Krise wahrnehmen, wie Sie emotional darauf reagieren, wie Sie darüber denken und entsprechend handeln, sind innere Prozesse, die Sie selbst positiv beeinflussen und verändern können. Ich unterstütze und begleite Sie dabei. In einem kostenlosen Erstgespräch erfahren Sie mehr.

[www.psychosozialeberatung.org](http://www.psychosozialeberatung.org)