

MEIN PRAXISANGEBOT

Der **Schwerpunkt meiner Arbeit** liegt darin Sie in **Veränderungsprozessen zu begleiten**.

Wann?

-Sie wollen Klarheit in einer **Krise oder Umbruchsituation** im Beruf oder im Privatleben

-Sie brauchen Unterstützung und Perspektive, um eine **Trennung oder einen Verlust** zu bewältigen

-Sie wollen Ihre tiefe familiäre Verbundenheit und eine **neue Ausrichtung ins eigene Leben** nicht nur erkennen, sondern auch spüren

-Sie wollen die **Beziehung zu ihrem Partner, zu ihren Kindern, zu ihren Eltern, zu ihrem Chef, zu Kollegen klären**, die tiefen Beweggründe für bestimmtes Verhalten verstehen und die Impulse für eine Veränderung spüren

-Sie wollen den tieferen Sinn eines **körperlichen oder seelischen Symptoms** verstehen und **Heil-werden**

-Sie sind schon länger mit Ihren biografischen oder familiensystemischen Themen beschäftigt und wollen jenseits davon ihre **innere Heimat** finden, Ihren **wesentlichen Kern** entdecken

-Sie wollen **Antworten** auf die Frage „**Wer bin ich? Und wer bin ich wirklich?**“

Sie können wählen:

-> **Einzelstunden**, für die Sie sich jeweils 1 ½ Stunden freihalten. Am Ende einer Stunde gebe ich eine Empfehlung für das weitere Vorgehen.

-> Sie nehmen sich eine **Auszeit von zwei oder mehreren Tagen**, besuchen mich in meiner Praxis in München oder in Bad Wildungen und wir gestalten gemeinsam ein Konzept, bestehend aus Einzelstunden, Meditation, einem Spaziergang in der Natur und anderem. Sie bekommen von mir eine Gesamtrechnung, einzelne Teile können Sie mit der Privat-Krankenkasse abrechnen. Übernachtungsmöglichkeiten kann ich für Sie vermitteln.

-> **ALLES IN MIR - Selbsterfahrungsgruppen mit Aufstellungen im Kreis der Urprinzipien** zu Schwerpunktthemen siehe Gruppen -> ALLES IN MIR

- **Beratungsgespräche** über Telefon oder SKYPE.

In einem **ersten Gespräch** klären wir das maßgeschneiderte Setting für Ihren Schritt-für-Schritt-Veränderungsprozess. Ich bin Therapeutin und Coach, sehe mich in erster Linie als **Impulsgeberin**, die erinnern hilft, Veränderungen anregt, Ihre Selbststeuerung unterstützt und sie ermutigt mit Geduld und Gelassenheit den eigenen Weg zu gehen.

In der **praktischen Vorgehensweise** fließt meine jahrzehntelange Erfahrung in der Begleitung von Menschen bei Bewusstwerdungsprozessen ein.

Dabei spielen Methoden aus Psychotherapie, Pädagogik und Coaching, aus familiensystemischen und systemischen Aufstellungen, sowie spirituelle und meditative Wege eine besondere Rolle.

Was mich bewegt

*Meiner Meinung nach können **nachhaltige Veränderungsprozesse** nur dann geschehen, wenn alle Seins-Ebenen und ihr Zusammenspiel beachtet werden.

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen über die **Pyramide der fünf Seins-Ebenen** stammt aus dem Taoismus

Spirituelle Ebene

Unbewusste Ebene

Mentale Ebene

Emotional-energetische Ebene

Physische Ebene

die **physische** Ebene mit ihren Organ- und Körperfunktionen, deren Bedürfnissen, Strategien und ihrer Symptomsprache

die **emotional-energetische** Ebene, die präsent oder verdrängt ist, sich in Balance befindet oder nicht

die **mentale** Ebene, die mit fördernden oder hindernden Überzeugungen das Verhalten steuert

die **unbewusste** Ebene, die mit der Seele, Systemen, dem Kollektiv und unsichtbaren Mächten verbindet

die **spirituelle** Ebene, die einerseits die Verbindung zu einer höheren, göttlichen Instanz anspricht und gleichzeitig mit wesentlichen Qualitäten und Haltungen in jedem selbst verbindet

***In der Begleitung** kommt für mich dem **Körperwissen und dem Spürbewusstsein** eine besondere Bedeutung zu. Es ist der **tiefgreifendste Wegweiser** und ein ausgleichender Gegenpol zum emotionalen Chaos und der inneren kognitiven Debatte – vor allem bei Stress.

Um diesem wertvollen Instrument vertrauen zu können, braucht es Training, ein Verstehen der Körpersprache und ein kluges Stressmanagement. Entspannung erleichtert die Unterscheidung der Wahrnehmung seiner selbst und der Wahrnehmung anderer Einflüsse, deshalb wird diesem Punkt besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

***Auf der Zeitachse** lässt der Blick in die **Vergangenheit** erkennen, was geworden ist. Der Fokus ist dabei weg vom Mangel und Defizitären hin zur Fülle der Erfahrungen und dem daraus Gelernten gerichtet. In der **Gegenwart** existiert die Biografie so wie sie ist. Gelingt es sie dankbar anzunehmen unterstützt dies eine innere Stärke und ein ausgewogenes Selbstwertgefühl. In die **Zukunft** blickend öffnet sich die Tür für das, was noch sein kann.

*Die Betrachtung unserer selbst in **einem erweiterten Kontext** führt zur Erkenntnis, dass wir **in Systeme eingebunden und an sie gebunden** sind: die Herkunftsfamilie, die gegenwärtige Familie, die kulturelle, nationale, religiöse Gemeinschaft. Die daraus entstehenden Verhaltensweisen sind oft gekoppelt mit gutem oder schlechtem Gewissen und einer Liebe zum System, aber nicht zu sich selbst. Dies bewusst werden zu lassen öffnet neue Perspektiven für die Beziehungen und eine größtmögliche Freiheit das eigene Leben zu gestalten.

*Die **zentrale Methode** in meiner Arbeit **sind Aufstellungen**, sowohl in der Gruppe als auch in der Einzelarbeit

-Familienaufstellungen um die Verbindungen zur Herkunftsfamilie und zur Gegenwartsfamilie zu klären, unbewusste Loyalitäten aufzudecken und in stimmige und gespürte Los-Lösungen zu führen

-Systemische Aufstellungen um Anliegen zunächst dreidimensional zu betrachten und in der Begleitung in einer phänomenologischer Haltung auf eine tiefere gespürte Ebene zu führen, aus der heraus sich eine Erkenntnis entfaltet. Umgesetzt im Alltag verändern sich Blickwinkel und Haltungen.

-Aufstellungen im Kreis der Urprinzipien, die mit essenziellen Kräften und mit der eigenen Mitte in Kontakt bringen. Die in zwölf Positionen zusammengefassten Kräfte zeigen sich in der Umsetzung als wesentliche Fähigkeiten, Qualitäten oder Haltungen, öffnen die Tür für ein tiefes bei sich selbst ankommen und ein selbst bestimmtes Handeln und Entscheiden.

-Aufstellungen mit den lebensbegleitenden Polaritäten Leben-Tod, Gesundheit-Krankheit, Macht-Ohnmacht, Handeln-Lassen, die die großen Lehrmeister sind. Durch einen Prozess, bei dem diese Gegensätze Anerkennung finden, kehrt meist eine tiefe innere Ruhe, Zufriedenheit und Leichtigkeit ein.

***Humor heilt**

Seine Empörungen, Kränkungen, sein perfekt sein wollen in der Übertreibung sehen zu können ist ein Schritt, um in Distanz zu sich selbst zu kommen und aus festgefahrener Situationen mit einem befreienden Schmunzeln oder Lachen in eine neue Richtung zu bringen.

Und noch etwas

Ich bin **Anerkannte Weiterbildnerin für Systemaufstellungen (DGfS)**.

Persönlich biete ich keine Weiterbildung mehr an, aber Sie können mich gern für einzelne Module Ihrer Weiterbildung buchen. Meine Spezialthemen sind:

- **Aufstellen mit Figuren in der Einzelarbeit**
- **Symptomaufstellungen**
- **Strukturaufstellungen mit Polaritäten, dem Inneren Team und dem ALLES-IN-MIR-Modell**

Bitte sprechen Sie mich an

Lisa Böhm- De Philipp, Tel 0178 4017766 und lisaboehm@freenet.de