



GESUNDHEITS- KOMPETENZ

Gesundheitskompetenz setzt vor allem eine hinreichende Fähigkeit zur Selbststeuerung voraus. Um „gute Vorsätze“ auch wirklich umzusetzen. Mit sich ins Reine zu kommen. Ambivalenz zu akzeptieren und zu managen“. Wertschätzend und lebensbejahend mit sich und Anderen umgehen.

Mit Tipps und Ratschlägen ist es nicht getan. Es gibt keinen Mangel an Büchern und Ratgebern. Viele Tipps klingen unmittelbar einleuchtend: „Du musst für genügend Pausen und Ausgleich sorgen!“, „Du musst öfter mal NEIN sagen!“, „Du musst Prioritäten setzen“. Fällt es dem Leser dann schwer, diese Tipps umzusetzen, fühlt er sich noch schlechter als vorher: „Bin ich zu blöd? Scheint doch ganz einfach zu sein“.

Wir kommen nur weiter, wenn wir anerkennen, dass es eben nicht so einfach ist. Wenn wir aber auch nicht aufgeben. Wenn wir uns mit den Hintergründen der Umsetzungsschwierigkeiten befassen. Wenn wir unsere inneren Kräfte und Impulse nicht diskreditieren, z.B. als „Innerer Schweinehund“, sondern unsere Ambivalenz, unsere inneren Loyalitäts- und Zielkonflikte akzeptieren und lernen, sie konstruktiv zu steuern.

Meine Trainings und Coachings unterstützen Sie, bzw. Ihre Mitarbeiter, ihr eigener Coach zu werden. Sie lernen, Ihr „Inneres Team“ zu entwickeln, innere Konflikte und Ambivalenzen aufzulösen und mit Tatkraft, Optimismus und Lebensfreude täglich eine für Sie stimmige Balance zwischen den unterschiedlichen Zielen und Anforderungen zu finden.

Die unwillkürlichen Prozesse sind dabei entscheidend. Unser tägliches Handeln wird überwiegend von unwillkürlichen Prozessen gesteuert. Wir werden z.B. in einer bestimmten Situation nicht bewusst (absichtlich) wütend, sondern ES passiert unwillkürlich. Wir müssen daher für unser Training der Gesundheitskompetenz diese unwillkürlichen Ebenen und Prozesse ansprechen und einbeziehen. Meine Angebote adressieren diese Ebenen mit der Sprache unseres limbischen Systems: mit Bildern, Metaphern, Techniken der Visualisierung und Verankerung usw.

Möglich sind Einzel- und Gruppencoachings (auch Online) sowie ein- oder mehrtägige Trainings. Neben der Arbeit an konkreten aktuellen Anliegen lernen die Teilnehmer, künftig mit Prozessen und „Werkzeugen“ aus der Hypnotherapie selbständig Lösungen für Probleme wie Stress, Ärger, Ängsten, Konflikten, Antriebsschwäche usw. zu entwickeln.

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit können die Teilnehmer ihre Kenntnisse mit meinem E-Learning vertiefen sowie in der „Coaching-Zone“ (Internetplattform) Fragen stellen, welche zeitnah und vertraulich beantwortet werden.

Telefon: 0231 / 475511-0
mail@nedler-beratung.de • www.nedler-beratung.de