

## Beratungsangebot

Geschrieben von: Peter Lincoln

Dienstag, den 29. September 2009 um 11:30 Uhr

---

### Einzelberatung

auf der Basis der Focusing-Methode zur Bewältigung von Lebens- und Beziehungsproblemen, zum Umgang mit Erschöpfungssymptomen und bedrohlichen Gefühlen (z.B. Panikattacken), zur Unterstützung bei Entscheidungen oder als Begleitung des persönlichen spirituellen Weges. Focusing ermöglicht die Stärkung eines eigenen Freiraums bei einengenden Situationen und Problemen im Alltag, und bietet einen Zugang zu schwierigen Lebensthemen, den man über die körperliche Wahrnehmung finden kann. Wer Focusing lernt und anwendet, gewinnt im Laufe der Zeit die Fähigkeit, sich selber besser zu helfen.

Peter und Margaret Lincoln haben beide die Ausbildungen zum Focusing-Berater(in) absolviert und bieten in Wennigsen Einzelsitzungen an. Anmeldung per Mail oder Telefon (05103 704080).

Kurzbeschreibung von Focusing:

Focusing ist eine Methode, die dort beginnt, wo andere Techniken oft aufhören. Viele Bücher und Kurse über Effektivität, Zeitmanagement, Beziehungen, Lebensplanung oder ähnliche Themen bringen mit ihren Tipps und Tricks keine wesentlichen Veränderungen, weil sie die Ebene unseres Bewusstseins nicht erreichen, wo die eigentlichen Blockaden zur Entfaltung unseres Potentials zu finden sind. Hier setzt Focusing an. In jedem von uns befindet sich ein Bereich unterhalb der Gedanken und Gefühlen, wo wir immer wieder etwas spüren, ohne schon sagen zu können, was es ist. Focusing bietet ein Handwerkzeug an, das uns hilft, zu dieser Ebene, wo es so oft 'stockt', Kontakt aufzunehmen. Wer durch die Focusingsschritte die Aufmerksamkeit nach innen führt, erlebt häufig, dass etwas in Bewegung kommt, was vorher festgefahren war. Nach und nach finden wir Zugang zu einem Raum, der es uns ermöglicht, mit den vielen Themen und Herausforderungen des Alltags ganz anders umzugehen.

Focusing hilft:

- bei der Lösung von Problemen und verfahrenen Situationen
- bei der Suche nach stimmigen Entscheidungen
- bei der Verarbeitung von Verletzungen
- zu neuen Ideen und Visionen
- bei der eigenen spirituellen Entwicklung
- bei der Begleitung anderer Menschen

## **Beratungsangebot**

Geschrieben von: Peter Lincoln

Dienstag, den 29. September 2009 um 11:30 Uhr

---