



Heile deine Lebensgeschichte

Stress Coaching für psycho-mentale Gesundheit

Lauf in deinen eigenen Schuhen

Workshops zur Stärkung fundierter Selbsthilfe-Kompetenz

Einführungsvortrag

Das Prinzip der 5 Zauberfragen® ... wie Sie definitiv weniger Stress haben werden

Stress Coaching Viktoria Hammon

holistisch.effektiv.schnell

Heile deine Lebensgeschichte



Alles hat einmal angefangen und dann seinen Lauf genommen - auch unsere Lebensgeschichte. Wie ein Fluss ist auch unser Leben einer Quelle entsprungen, um sich dann, einem inneren Antrieb folgend, seinen Weg zu bahnen. Auch einem Fluss begegnen die unterschiedlichsten Hindernisse, nur anders als bei uns, hadert er nicht. Er folgt einfach weiter seinem Weg und überwindet die Hindernisse. Oder weicht ihnen aus. Ein Fluss lässt sich nicht aufhalten - er nimmt sich sogar Zeit für Umwege oder setzt seine Kraft ein, um störende Bäume und Felsen aus dem Weg zu räumen. Und immer bleibt er „im Fluss“, folgt seinem Weg, der dann irgendwann in etwas Größeres mündet.

Bringe dein Leben in Fluss

Anders als ein Fluss, lassen sich Menschen von widrigen Erfahrungen einengen. Sie vergeben Stempel und Bewertungen, wodurch sie ihnen erlauben, wie eine Bremse zu wirken. Seelische Schmerzen, Kummer oder Schuldgefühle bleiben nicht aus und viele Alltagssituationen werden zunehmend von selbstzerstörerischen Selbstgesprächen bestimmt.

Lauf in deinen eigenen Schuhen



Das Prinzip der 5 Zauberfragen®

Anders als ein Fluss werden wir von Gefühlen begleitet und bestimmt. Jede Handlung, jede Tat, jedes Versäumnis ist komplex und eingebettet in Situationen, Begegnungen und Bewertungen. Waren sie übermächtig, wurden sie gleich ins stille Kämmerlein eingeschlossen oder zu Glaubenssätzen umgemodelt. In diesem Modus konnten wir überleben und die Kontrolle behalten.

Kontrolle ist Laufen in fremden Schuhen

Wir passen uns an, wenn wir gelernt haben, mit unseren Gefühlen nicht richtig zu sein. Dieser Verzicht auf Echtheit und einen selbstbestimmten Lebensausdruck kann nicht gut gehen – selbst wenn das innere Kämmerlein ein sicherer Ort zu sein scheint. Aber wer will schon nur der Hüter seiner Gefühle sein? Wer will schon nur die alten, negativen Erfahrungen beklagen? Wer hat schon Lust, seinen Lebensweg in fremden Schuhen zu durchwandern, die entweder zu eng oder zu groß sind? Das will doch eigentlich niemand. Wir wollen doch leben, fühlen, lieben!

**Lebe frei und
selbstbestimmt**



**Das Prinzip
der 5 Zauberfragen®**

... bring dein Leben in Fluss und werde zum Hüter deiner Lebensquelle. Das klingt nicht nur poetisch, es ist sogar ein Aufruf, sich wieder mit der Poesie des Lebens zu verbinden. Trotz aller Versuchungen, anderen Menschen und Meinungen mehr zu glauben, als sich selber, hast auch du eine große Kraft in dir, die zur Entfaltung strebt. Die einzige Voraussetzung ist, den eigenen, freien Willen zu mobilisieren - ohne den aber auch gar nichts in die richtige Richtung läuft - und die klare Entscheidung, aus Fremdbestimmung und falschen Vereinbarungen aufzuwachen.

Daher: Heile deine Lebensgeschichte ... heile deinen Schmerz, deine Verlustängste, heile deine falschen Versprechungen, deine Begrenzungen, heile deine Ängste, dein Selbstmitleid, deine Wut, deine Gleichgültigkeit, deine Ohnmacht ... heilen deine Lebensgeschichte und tauche ein in eine neue, leichte Welt der Konfliktlösung. Diese Angebote sind ideal für komplexe Konflikte und Problemlagen sowie zur Burnout-Prophylaxe. Sie eignen sich für ALLE, die - unbedingt - zu 100% leben wollen.

Wenn du das auch willst, ruf mich an.

Stress Coaching Viktoria Hammon

Gutenbergstraße 1 A I 41564 Kaarst-Büttgen
T: 02131-52 52 748 I mail@viktoriamhammon.de
www.viktoriamhammon.de