

Kontakt

Ich biete Einzel-Coaching, Seminare, Ausbildungen und Vorträge – auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

Für Fragen und weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Shen
Praxis für körperorientiertes
Coaching & Psychotherapie

Sylvia Glatzer

Sozialökonomin B.A.
Soziologie und Gesundheitsmanagement
Therapie & Trainings

Blücherstraße 11, 22767 Hamburg
Tel. 040 - 389 4421 Fax 040 - 380 83 642
Email: info@shen-heilpraxis.de

www.shen-heilpraxis.de

NEU: Bucherscheinung von Sylvia Glatzer

Zur Bedeutung der „Achtsamkeit“ im Stressmanagement

Krisen-Kompetenzen fördern & Resilienz stärken

ISBN: 978-3-8417-5085-3 Trainer Verlag 2015



Tür zur inneren Landschaft

**Eine Neue Dimension
im Coaching & im Management**

Was ist Focusing?

Focusing ist eine Form der Selbstaufmerksamkeit, die die Signale des Körpers in Beziehung setzt zu unseren tiefliegenden Prozessen und durch Wahrnehmungsschulung wieder eine innere Orientierung herstellt. Diese spezielle Art Focusing, beruht auf der Erkenntnis, dass unser Körper ein tiefes inneres Wissen hat über alles was wir empfinden und erleben. Eine spezielle Fragestellung an unsere Empfindungen (Resonanzen) eröffnet dabei neue Einsichten, die körperlich spürbar sind und uns dort weiterbringen, wo langes Nachdenken vielleicht nicht weitergeführt hätte. So entwickelt sich allmählich eine differenzierte und bewußtere innere Welt, vergleichbar einer Landschaft. Dadurch können wir.....

- Innere Ressourcen nützen
- Neue Freiräume schaffen
- Burn-Out vermeiden
- Entscheidungskompetenz fördern
- Besseren Umgang mit belasteten Gefühlen finden
- Entspannung und Wohlbefinden herstellen

Was ist der Nutzen?

Wir stehen häufig vor der Aufgabe, mit Ungewissheiten umgehen zu müssen. Um der Komplexität in Beruf und Privatleben gerecht zu werden, ist es wichtig, bestehende Anforderungen und eigene Bedürfnisse in Einklang zu bringen.

Focusing ist eine leicht erlernbare Methodik, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seinen Bedeutungen erschließen kann. In Kontakt zu kommen mit diesem inneren Erleben - wirkt klärend, erfrischend und stärkend.

- Es entstehen wieder neue Kräfte und die Handlungsfähigkeit für lösungsorientierte, weiterführende Schritte
- Eine natürliche Fähigkeit, im Moment unangenehme und unerwünschte Gefühle loszulassen und neue Freiräume gewinnen.
- Es ist ein natürlicher Prozess, wir müssen ihn nicht neu lernen, bloß wiederentdecken.
- Ein Werkzeug das täglich benutzt werden kann, um effizienter zu kommunizieren und Beziehungen zu verbessern.

