

## Coaching

Als Ergänzung zur Therapie haben sich Coaching-Verfahren bewährt. Sie wurden innerhalb der letzten 10 bis 15 Jahre in Übereinstimmung mit den Erkenntnissen der Hirnforschung entwickelt und ermöglichen eine schnelle Auflösung störender Gefühle und innerer Verletzungen. Damit können sie den Therapie-Prozess erheblich beschleunigen!

Völlig unabhängig von einer Therapie sind Coaching-Verfahren geeignet, problematisch erlebte Situationen zu bewältigen wie Ängste, Auseinandersetzungen, Lernschwierigkeiten, Stress am Arbeitsplatz&hellip;.

Coaching ist nicht nur ein Verfahren, das dabei hilft, Erfahrungen zu verarbeiten &ndash; es ist außerdem geeignet, Erfahrungen zu ermöglichen und Ziele zu erreichen wie &bdquo;eine Prüfung/ ein Vorstellungsgespräch glänzend zu bestehen&ldquo;; &bdquo;im Sport bessere Leistungen zu erbringen&ldquo;; &bdquo;Stress-Situationen frei von Angst zu erleben&ldquo;&hellip;.

Ich benutze MET (das aus dem Wissen um den Energiefluss in den Meridianen) von Rainer und Renate Franke entwickelt worden ist und wingwave, das (aus dem Wissen um die Wirkung von Hemisphären-Stimulation und EMDR) von Cora Besser &ndash;Sigmund und Harry Sigmund entwickelt wurde.