

AUSWIRKUNGEN AUF KÖRPER GEIST UND SEELE

Unser Alltag in der heutigen Zeit

Die berufliche Tätigkeit und unser Familienleben sind die beiden Lebensbereiche, die einen Großteil unseres Alltages ausmachen und die oftmals mit vielen Belastungen oder Anforderungen verbunden sind: eine arbeitsreiche Woche, anhaltender Leistungsdruck, Spannungen im familiären oder beruflichen Umfeld, Fragen, die einen fortwährend beschäftigen, immer neue Herausforderungen, zu wenig Zeit oder rund um die Uhr erreichbar zu sein.

Viele alltägliche Situationen können unsere Lebensqualität einschränken und dazu beitragen, dass unsere Energie und Ausgeglichenheit verloren gehen. Auch die aktuellen Forschungsergebnisse der Evolutionsmedizin bestätigen uns deutlich: Im schnelllebigen Alltag der heutigen Zeit haben es Körper und Geist nicht immer leicht, im Gleichgewicht zu bleiben - an diesem Punkt setze ich mit meiner Beratung an.

TÄGLICHEN ANFORDERUNGEN ERFOLGREICH BEGEGNEN

Mehr Kraft und Leichtigkeit

Ursprünglich komme ich aus der Erwachsenenbildung und bin nun seit über 14 Jahren als Lebensberater in der persönlichen Beratung tätig. Mein kaufmännischer Hintergrund und mein sozialpädagogischer Arbeitsschwerpunkt bilden eine wichtige Basis in meiner Tätigkeit. Zahlreiche Weiterbildungen, unter anderem im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und der ganzheitlichen Hilfen, machen es mir ebenfalls möglich, Sie umfangreich und mit viel Erfahrung in unterschiedlichen Lebensbereichen beratend zu unterstützen.

Hierfür habe ich im Laufe der Jahre einen eigenen und speziellen Beratungsansatz entwickelt, der sich im Lebensalltag meiner Klienten bereits vielfach erfolgreich bewährt hat. Fernöstliche Philosophien und christliche Werte finden in diesem Ansatz ebenso eine Berücksichtigung wie eine bodenständige und gezielte Hilfestellung. Diese kann Ihnen dabei helfen, mit den täglichen Anforderungen erfolgreich umzugehen, um mehr Kraft und Leichtigkeit in Ihren Lebensalltag zu bringen oder wieder zurück zu gewinnen.

ABLAUF EINER SITZUNG

Ihre persönliche Beratung

In unseren Sitzungen spreche ich mit Ihnen über Ihre Fragen und über die grundlegenden Elemente meiner Arbeit, die Sie nach und nach in Ihren Alltag integrieren können, um erste Erfahrungen zu sammeln. Aktuelle Lebenssituationen können als wertvolle Lernbeispiele dienen und bringen Ihnen neue Klarheit und ein neues Verständnis für sich selbst und Ihr Leben in Ihren Alltag. Wenn Sie wünschen, können Sie auch mit mir direkt über das sprechen, was Sie beschäftigt - erforderlich ist das jedoch nicht. Vielleicht möchten Sie mich auch erst einmal kennen lernen.

Mit dem in jeder weiteren Sitzung neu erworbenen Wissen wächst Ihre Fähigkeit, Situationen besser einzuschätzen, so dass Sie zunehmend eigenständiger agieren können, um Ihre innere Balance zu stärken oder wieder herzustellen. Ein weiteres Element meiner Arbeit ist auf Wunsch die Anleitung zu unterschiedlichen Ruhe- und Entspannungsübungen, die sich an der energetischen Arbeit orientieren und die ebenfalls eine Erleichterung für Ihren Lebensalltag mit sich bringen können.

BERUFLICHER HINTERGRUND

Erik Erdmann

Industriekaufmann (IHK) und staatlich anerkannter Erzieher.

Arbeitsbereiche:

Lebensberatung, Jugend- und Familienberatung
sowie Karriereberatung

Arbeitsschwerpunkte:

ein eigens entwickelter, ressourcenorientierter Ansatz,
Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung,
Begabungsförderung und die berufliche Positionierung
für Angestellte und Selbstständige



Ausgeglichen
und kraftvoll durch
den Alltag

ENERGIE

EINE BERATUNG - AUCH FÜR MICH?

Fragen zur Entscheidungsfindung

Gibt es in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld zwischenmenschliche Spannungen, die Sie belasten?

Möchten Sie Ihre Kinder so fördern, dass sie zukünftig eigenständig und kraftvoll durch ihr Leben gehen können?

Möchten Sie Ihrem Leben oder bestimmten Bereichen in Ihrem Leben eine neue Richtung geben?

Sie möchten in Zukunft die stressigen Momente in Ihrem Alltag erst gar nicht mehr so nah an sich heran lassen?

FÜHLBAR MEHR LEBENSQUALITÄT

Zufriedene Klienten

„Nach einem dreiviertel Jahr hatte sich die Beziehung zu meinem Chef komplett gewandelt. Nach 16 Jahren! Jetzt fahre ich wirklich sehr gerne zur Arbeit. Alleine was das für ein Mehr an Lebensqualität ist, das hätte ich ja nie gedacht!“

R. aus Rösrath

„Ich bin doch immer wieder erstaunt, wie sehr sich unsere Zusammenarbeit positiv auf meine Kinder auswirkt. Wenn ich zurückdenke, wie das vor einem Jahr war und heute, da liegen Welten dazwischen!“ *T. aus Niederkassel*

„Habe echt einen stressigen Job, der mich sonst immer arg beansprucht hat. Aber seitdem ich bei Ihnen war, kommt dieser ganze Stress gar nicht mehr so nah an mich ran!“ *A. aus Menzlingen*

FÜR MEHR SCHÖNE MOMENTE IN IHREM LEBEN

Die ideale Unterstützung

Einfach in Ihren Tagesablauf zu integrieren • individuell abgestimmt auf Ihre Situation und Ihre Wünsche • mit wirkungsvollen Ansätzen • leicht zu verstehen • Sie können sofort beginnen

Mit den Anforderungen im täglichen Leben erfolgreich umgehen: Nutzen Sie meine Beratung, weil Sie in Ihrem Leben konkret und nachhaltig etwas verändern möchten. Verwandeln Sie Situationen, die Ihnen am Herzen liegen, in kraftvolle Momente! Überraschen Sie sich selbst und entdecken Sie Neues - für mehr Kraft und Leichtigkeit in Ihrem Alltag. Rufen Sie mich einfach an und vereinbaren Sie einen Termin für Ihre Erstberatung.

Jetzt einfach
und bequem von
zu Hause aus: Ihre
Beratung über
Videotelefonie