

Über uns – unsere Arbeitsweise

Unsere Ziele

Unser oberstes Anliegen ist es, Menschen zu helfen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Die Gründe, wieso ein Mensch aus der Bahn geworfen wird, können vielfältig sein: [Stress](#), [Mobbing](#), [Burnout](#), Verlust, Depressionen, Ängste, Trauer, Krankheit, Schlaf-Störungen, psychische Belastungen usw. Gerade diese große Anzahl an möglichen Einflussfaktoren benötigt eine individuelle und ganzheitliche Vorgehensweise. Dies erklärt die Vielfalt [unseres Angebots](#), da wir dadurch gezielt auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen können. Was bei einem funktioniert, klappt nicht zwingend bei einem anderen. Deshalb arbeiten wir mit unterschiedlichen Techniken und Methoden, um bestmöglich auf jeden Klienten eingehen zu können.

Wir sind MSP Trainer 2000® Master-Coach, MSP Jugend-Coach, MSP Burnout-Berater sowie MSP Stress- und Mobbing-Berater und bilden uns ständig weiter, besonders im Bereich der gehirnbasierten Techniken wie EFT, EMDR, Brainspotting usw. und nutzen die neuesten Erkenntnisse aus dem aktuellen Stand der Forschung.

Eines vorweg: Coaching ist keine Psychotherapie und wird auch nicht von der Krankenkasse zurückerstattet. Deshalb reden wir auch von Klienten und nicht von Patienten, respektive von Beratung und nicht von Therapie. Eine Beratung, so hilfreich sie auch sein mag, ersetzt keinen Arztbesuch!

Die Anzahl an stressbedingten Erkrankungen ist steigend und dementsprechend hat die Reduzierung von Stress-Belastungen einen hohen Anteil an unserer Arbeit. Wir bieten ihnen verschiedene Entspannungs-Methoden an, welche ihnen helfen, ihre Stress-Belastung zu reduzieren. Dazu gehören Techniken wie [Autogenes Training](#), [PMR](#), [Entspannungs-Massagen](#), [Klangschalen](#) Massagen und gezielte Übungen, die sie zu Hause machen können und welche direkt auf stress-reduzierende Reflexe des Gehirns wirken.

Desweiteren haben wir uns auf [Kinder- und Jugendcoaching](#) spezialisiert, welches eine besondere Herausforderung in unserer heutigen Zeit darstellt.

Auch wenn sie lediglich Entspannung suchen und Körper und Seele etwas Gutes tun möchten, ohne zusätzliche Beratung, können sie gerne bei uns eine Klangschalen-Massage oder eine unserer Entspannungsmassagen genießen.

Zudem bieten wir eine allgemeine Lebensberatung an zu Aufgabenstellungen aller Art, z.B. Sinn- und Zielfindung, (Berufs-)Entscheidungen, Bewältigen von Konflikten usw. Alle unsere Beratungen sind ganzheitlich, ziel- und lösungs-orientiert! Wir helfen ihnen, ihren Weg zu finden!



**Das was wir am meisten brauchen,
ist ein Mensch, der uns dazu bringt,
das zu tun, wozu wir fähig sind.**

(Ralph Waldo Emerson)



Wie läuft eine Beratung ab?

Wie bereits erwähnt, ist eine Beratung keine (Psycho-)Therapie. Unser Ziel ist es nicht, sie an monatelange Gesprächs-Sitzungen zu binden, sondern sofort aktive Unterstützung zu leisten und ihnen zu helfen, ihre Belastungen zu reduzieren und ihre Schwierigkeiten zu überwinden. Gespräch ist sehr wichtig und findet auch bei uns statt. Aber im Falle von hohen emotionellen Belastungen löst ‚nur Gespräch‘ diese, wenn überhaupt, nur sehr langsam auf. Deshalb legen wir viel Wert auf praktische Methoden, welche schnell und effektiv Wirkung zeigen. Bei ihrem ersten Besuch erfolgt eine Bestandsaufnahme und das Erfassen ihres Anliegens: Wo wollen sie hin? Auf dieses Ziel wird hingearbeitet bei unserer Beratung.

Falls es erforderlich ist, erfolgt die Durchführung einiger Tests (Biofeedback HRV-Test, psychologische Stress-Mobbing- und/oder Burnout-Tests, ...) zur Bestimmung ihrer Stress-Belastung.

Anschließend beraten wir sie gezielt, wie sie ihr gesetztes Ziel verwirklichen können.

Information und Transparenz

Wir legen viel Wert auf Information und Transparenz bei den von uns angewandten Methoden. Es ist für uns wichtig, dass sie verstehen, wieso sie in bestimmten Situationen so reagieren, wie sie es gerade nicht möchten und was dabei in ihrem Körper und ihrem Gehirn passiert. Dieses Verständnis ermöglicht ihnen, anders mit Situationen umzugehen. Zusätzlich verstehen sie dadurch auch, wieso eine bestimmte Methode oder Übung wirkt und wieso es sinnvoll ist, diese durchzuführen. Zu verstehen ist für uns eine der Grundvoraussetzungen für erfolgreiches Lernen. Und dies bezieht sich nicht nur auf Lernen im Sinne von Aneignen von Wissen. Jede Verhaltensänderung und Bewältigung von Belastungen ist ein Lernvorgang! Wenn wir jahrelang auf eine bestimmte Art und Weise funktioniert haben und dies ändern möchten, dann erfordert dies ein Umdenken und Umlernen. Und das Verständnis dieses Vorgangs erleichtert dies um ein Vielfaches.

Auflösung von Belastungen

Viele einzelne und punktuelle Belastungen wie Trauer, Verlust, Ängste und Phobien usw. lassen sich mit Gesprächen nur sehr langsam und zäh in den Griff bekommen. Mit gehirnbasierten Techniken werden diese vergleichsweise sehr schnell und zuverlässig abgebaut und aufgelöst.

Oft stauen sich die Belastungen so weit an, dass die Betroffenen sich allgemein überfordert fühlen. Es ist nicht mehr die einzelne oder einmalige Belastung, sondern alles wird langsam zu viel. Depressionen, vermehrte Ängste, innere Unruhe, Unsicherheit und Burnout sind nur einige der möglichen Folgen. Durch anhaltende Belastung leidet auch unser Körper, der ständig unter Strom steht. Die Muskeln sind häufiger verspannt und das Immunsystem ist geschwächt, was wiederum zu höherer Krankheitsanfälligkeit führt. Man könnte es mit einem Glas vergleichen, welches nach und nach voller wird, bis es schlussendlich überläuft. Hier arbeiten wir mit 2 Ansätzen:

- Zum einen wird der Stress abgebaut. Um beim Bild mit dem vollen Glas zu bleiben, wird bei diesem Ansatz aus dem Glas abgeschöpft, so dass wieder hinzufießen kann, ohne dass es sofort wieder überläuft. Dazu gehören sowohl Entspannungs-Techniken als auch gezielte Übungen, welche im Gehirn den natürlichen Reflex zum Abbau von Stresshormonen anregen. Solange das Glas am Überlaufen ist, also bei einem Übermaß an Stresshormonen im Körper, besteht für das Gehirn eine Art Notzustand. Dementsprechend sind etliche Körper-Funktionen beeinträchtigt, was sich auf vielfältige Art und Weise äußern kann (Magen-Beschwerden, Konzentrations-Probleme, erhöhter Puls, erhöhter Blutdruck, Schwierigkeiten einen klaren

Gedanken zu fassen, innere Unruhe ...). So lange man in den Emotionen gefangen ist, ist klares logisches und analytisches Denken in diesem Zustand nur eingeschränkt möglich. Und doch wäre gerade dies hilfreich, um die Belastung mit dem nötigen Abstand mit den Augen des Verstandes zu betrachten. Deshalb ist es wichtig, das Überlaufen des Glases zu stoppen und so das Gehirn aus diesem Notzustand herauszuholen und die Kontrolle wieder dem Verstand zu übergeben.

- Zum anderen muss der Zufluss an Stress gestoppt werden. Denn wenn mehr in das Glas hineinläuft, als abgeschöpft werden kann, dann läuft es immer noch über. Hier arbeiten wir mit gehirnbasierten Techniken an den konkreten Belastungen, welche den inneren Stress verursachen. Es sind nicht so sehr die Dinge an sich, welche uns belasten sondern eher die Art und Weise, wie wir darauf reagieren. Was bei einem Menschen eine sehr starke emotionelle Reaktion hervorruft (z.B. eine Spinne ruft bei einem Spinnen-Phobiker starke Angst und Unruhe hervor), bewirkt bei einem anderen keinerlei Reaktion oder vielleicht sogar eine gegenteilige Reaktion (z.B. bei einem Spinnenliebhaber kann diese Bewunderung hervorrufen). Und genau hier setzen gehirnbasierte Techniken an, indem sie die negative emotionelle Reaktion auf Ereignisse und Gedanken auflösen. Dabei setzen sie direkt dort an, wo diese Reaktion entsteht, und zwar im Gehirn.

Gehirnbasierte Techniken

Die Gehirnforschung hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht und Forscher konnten beobachten, was genau im Gehirn passiert bei extremer emotioneller Belastung. Welche Teile des Gehirns aktiv sind und welche nicht. Und vor allem: Welche Techniken einen Einfluss auf die Arbeitsweise des Gehirns haben. So hat sich mittlerweile der Begriff 'gehirnbasiert' etabliert, um Techniken und Methoden zu beschreiben, welche eine direkte Einwirkung auf die Funktionsweise des Gehirns haben. Etliche bereits länger bekannte Methoden wie EFT, EMDR und andere fanden hiermit wissenschaftliche Bestätigung und Anerkennung. Dadurch dass man feststellte, was im Gehirn passiert, während diese Techniken angewendet werden, erkannte man WARUM sie funktionieren. Die Forschungen am Gehirn sind noch längst nicht abgeschlossen und werden es wohl auch für Jahre noch nicht sein.



Immer neue Erkenntnisse vervollständigen unser Bild über die unglaublich komplexe Zusammenarbeit unserer Milliarden an Gehirnzellen (die Schätzungen der Anzahl unserer Gehirnzellen schwanken zwischen 20 und 100 Milliarden, neuere Schätzungen gehen sogar von bis zu einer Billion Zellen aus!). Jede einzelne davon kann bis zu zehntausend neuronale Verbindungen mit anderen Zellen eingehen - ein unglaublich komplexer Mechanismus. Und doch gibt es einfache Techniken, die binnen kurzer Zeit neue Verknüpfungen bilden und bestehende auflösen können. Und genau dies ist der Ansatz der gehirnbasierten Methoden: Zu erreichen, dass eine bisher als belastend empfundene Situation nicht mehr als belastend empfunden wird. Dass das Gehirn nicht automatisch in den Notmodus schaltet, sobald ein bestimmtes Ereignis oder ein bestimmter Gedanke auftaucht!

Kinder- und Jugendcoaching

Unsere Kinder und Jugendliche sind heutzutage besonders gefordert. In einer sich immer schneller drehenden Welt wachsen der tägliche Druck und die Anforderungen an sie in einer Masse, dass nur noch wenig Zeit bleibt, 'Kind zu sein'. Viele Eltern sind mit dieser Situation überfordert, die sie selbst als Kind so nicht kannten. Die Herausforderungen der heutigen Welt an ihre Kinder übersteigen bei weitem jene, die sie selbst als Kind erlebt haben. Ständiger Stress, Prüfungsdruck aber auch neuere Phänomene wie Mobbing in der Schule oder Cybermobbing zehren an den Kräften unserer Kinder, was schließlich zu Lernblockaden, Depressionen, Ängsten und inneren Unruhen führen kann bis hin zu körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen-Beschwerden und Schlaf-Störungen, um nur einige zu nennen. Oft zieht sich das Kind in sein Schneckenhaus zurück und lässt niemanden mehr an sich heran.



Neue Herausforderungen benötigen neue Vorgehensweisen. Besonders gehirnbasierte Techniken wie Braingym, Klopfakupressur und EMDR zeigen sich hier als äußerst wirkungsvoll. Wir haben uns auf die besonderen Anforderungen der heutigen Zeit an unsere Kinder spezialisiert und können ihnen und ihrem Kind in unserem Kindercoaching gerne weiter helfen. Lesen sie hierzu auch unsere Rubrik [Kindercoaching](#) auf unserer Webseite.

Wie läuft eine Kinder- und Jugendcoaching Sitzung ab?

Wie bereits oben erwähnt, ist eine Beratung keine (Psycho-)Therapie. Ziel des Coachings ist es, aktive Unterstützung zu leisten und den Kindern und Jugendlichen zu helfen, ihre Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen. Dabei legen wir viel Wert auf praktische Methoden, welche schnell und effektiv Wirkung zeigen. Bei ihrem ersten Besuch erfolgt eine Bestandsaufnahme und das Erfassen ihres Anliegens: Welche Punkte sollen geklärt werden? Geht es um schulische Schwierigkeiten? Familiäre Probleme? Mobbing? Wo wollen sie hin? Auf dieses Ziel wird hingearbeitet bei unserer Beratung.

Falls es erforderlich ist, erfolgt die Durchführung einiger Tests, um die Ursachen der Schwierigkeiten zu ergründen. Je nach Anliegen wird so festgestellt, ob Lernblockaden vorliegen, welcher Sinneskanal bei ihrem Kind am ausgeprägtesten ist, ob motorische Störungen vorliegen, ob eine erhöhte Stress-Belastung vorliegt usw. Anschließend erörtern wir gemeinsam mit ihrem Kind, wie es seine Schwierigkeiten bewältigen kann. Auch hier arbeiten wir mit gehirnbasierten Methoden und Erkenntnissen wie z.B. Braingym, EFT, EMDR, Sinneskanäle, ..., welche gehirngerechtes Lernen ermöglichen. Dabei hat jedes Kind seine eigenen Bedürfnisse und Schwierigkeiten. Oft reichen einfache und für das Kind angepasste Übungen aus, um diese Schwierigkeiten zu überwinden.

Lebensberatung

Wir bieten eine allgemeine Lebensberatung zu Aufgabenstellungen aller Art an. Dies kann sehr vielfältige Punkte beinhalten, z.B. mehr Zufriedenheit in ihrem Leben erfahren, Sinn- und Zielfindung, Berufs-Wahl, schwierige Entscheidungen treffen, Bewältigen von Konflikten,



Motivation entwickeln, ihre Werte und Bedürfnisse erkennen.... Wir helfen ihnen, ihren Weg zu finden.

Ernährung

Zu einer ganzheitlichen Beratung gehört für uns auch eine gesunde Ernährung. Die Basis unserer Beratung bildet die Ausbildung zum Ganzheitlichen Ernährungsberater der Akademie für Naturheilkunde in der Schweiz. Gerne beraten wir sie zum Thema Ernährung.

Weiterbildung, Workshops

Wir bieten zahlreiche Ausbildungen, Fortbildungen, Schulungen, Workshops und Kurse zu diversen Themen an, sehen sie sich hierzu unsere [Übersicht](#) an. Hier einige Auszüge:

- Verschiedene Ausbildungen im Bereich Coaching, Beratung und Kindercoaching
- [Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung](#) ([Selbstfindung](#), [Sinnfindung](#), [Zielfindung](#), [Planung](#) und [Umsetzung](#), ...)
- Fortbildungen in den Bereichen Kinesiologie, Entspannung-Techniken und Massagen
- Workshops zu Gewaltfreier Kommunikation
- Mentaltraining: Lernen sie, gezielt ihr Leben nach ihren Wünschen zu lenken
- Ernährungsberatung
- Für Unternehmen: Mit Freude bei der Arbeit! Motivieren sie ihre Mitarbeiter
- Klopfakupressur - Klopfen sie sich gesund
- Raucherentwöhnungs-Seminare
- Seminare zur Steinheilkunde
- ...

Beratung von Unternehmen

Wir bieten Unternehmen aller Art fachliche Hilfe zu Prävention und Bewältigung der Themen Stress, Burnout und Mobbing an. Die Situation in vielen Betrieben ist erschreckend und etliche Beschäftigte leiden an Beeinträchtigungen oder bereits an Krankheiten, welche in erheblichem Maße durch Stress und Mobbing beeinflusst oder ausgelöst werden. Veröffentlichte Zahlen der Kranken-Versicherungen weisen nach, dass die Zahl der Erkrankungen, die auf eine krank machende Arbeits-atmosphäre zurückzuführen ist, in den vergangenen sieben Jahren um 88 % gestiegen ist. Dies sollte Unternehmern zu denken geben, da durch den regelmäßigen Arbeitsausfall durch stressbedingte Erkrankungen hohe Kosten für das Unternehmen entstehen können. Zudem die Motivation der Angestellten unter solchen Bedingungen ständig sinkt. Lassen sie sich beraten, was sie in ihrem Unternehmen tun können!

Sehen sie sich auch unsere [Vorträge](#) an.

Kontakt



Be in Balance - Ganzheitliche Beratung

31, rue Belle-Vue

L-8614 REIMBERG

Chantal STEIES Tel: +352-691319004

François STEIES Tel: +352-691320724

Email: info@bib.lu Webseite: www.bib.lu

Wir sprechen luxemburgisch, deutsch, französisch, englisch und portugiesisch!