



# Ich fühle mich wohl

## Der helfende Perspektivwechsel

**Judith Manok-Grundler** bietet in Überlingen individualpsychologische Beratung für eine bessere Lebensqualität.

Von **Manuela Klaas**

**D**er Lebensweg als Sackgasse: viele Menschen empfinden so. Und sie sehen allein keinen Ausweg, haben keine Kraft, Veränderungen anzustoßen. Als diplomierte Individualpsychologin begleitet Judith Manok-Grundler Menschen in großen und kleinen Krisen wie Trennung oder Jobverlust. Sie unterstützt den Ratsuchenden, sich in Denken, Fühlen und Handeln neu auszurichten.

### Zur Person

Judith Manok-Grundler ist diplomierte Individualpsychologische Beraterin und arbeitet außerdem als Honorarkraft in der Erwachsenenbildung bei unterschiedlichen Trägern. Zudem veranstaltet sie Seminare, hält Vorträge und leitet seit vielen Jahren ehrenamtlich eine Frauengruppe. Die Beratung ist für die Betroffenen anstrengend und teilweise un bequem. Tränen und Zorn haben in diesem Prozess ebenso Platz, wie Freude, Zufriedenheit und kleine Siege über Gewohnheiten und Routinen.



### Kontakt

Judith Manok-Grundler, Aufkirch 25, 88662 Überlingen, Telefon: 07551-5402, Fax: 07551-308981. Weitere Informationen im Internet unter: [www.mutigterleben.de](http://www.mutigterleben.de) oder [www.manok-grundler.de](http://www.manok-grundler.de)

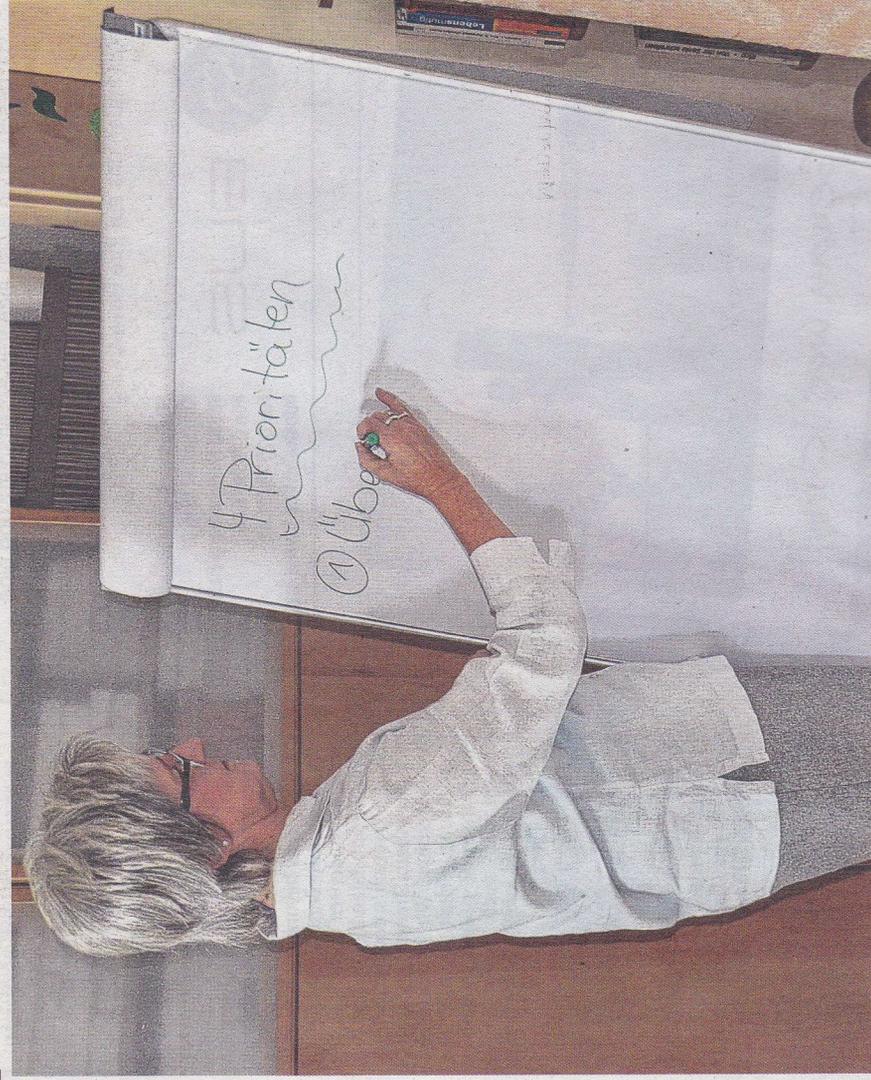
wusster Konflikte und zugleich missgünstiger Selbstheilungsversuche sind.

### Das Ziel

Der Mensch hat ein Ziel vor Augen, wenn er handelt, was jedoch nicht zwangsläufig bedeutet, dass dieses Verhalten auch bewusst geplant und strategisch eingesetzt wird. Meist ist ihm nicht bewusst, wozu er ein bestimmtes Verhalten nutzt. Dieses Ziel aufzudecken, hilft bei der Bewältigung der jeweiligen Aufgaben, seien sie beruflicher oder privater Natur.

bend kann man sich selbst und andere erforschen und dabei das Leben aus ganz verschiedenen Facetten sehen. Die Schreibenden können täglich Neues entdecken und Spaß am Spiel mit Worten entwickeln.

In der Schreibwerkstatt geht es nicht darum, Schriftsteller auszubilden. Vielmehr sollen mittels „Kreativen Schreibens“ alten Interessierten Mittel und Wege an die Hand gegeben werden, um ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten auszubauen. Judith Manok-Grundler offeriert die Möglichkeit, in einer geschützten Atmosphäre Ge-



Judith Manok-Grundler hilft, die Sicht auf belastende Dinge zu verändern.

Bilder: Klaas