

Trennung oder Jobverlust. Sie unterstützt den Ratsuchenden, sich in Denken, Fühlen und Handeln neu auszurichten.

Stärke des Menschen

Die Individualpsychologie baut auf die Stärken der Menschen. Diese werden in der Beratung im Blick genommen und verfeinert. Dadurch werden neue Wege entdeckt und eine Erweiterung des Verhaltensspielraums erreicht. So lernt man, auf sich selbst und die eigenen Kräfte zu bauen und bekommt neuen Mut.

Alle Menschen haben ab und zu Probleme oder Schwierigkeiten – sei es im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft oder mit sich selbst. Manchmal verliert man vor lauter Konzentration auf das Problem die vielleicht naheliegendste Lösung aus den Augen. Dann ist eine erfahrene Beraterin hilfreich, die einen Blick von außen auf die Situation wirft und andere Perspektiven aufzeigen kann.

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

Bild: Klaas

Dabei betont Judith Manok-Grundler, dass sie als Beraterin nicht die Patentlösung parat hat. Gemeinsam wird überlegt, welche denkbaren Möglichkeiten es gibt, aus der Situation herauszufinden. Das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten, Ermutigung und die Überzeugung, dass sich eine Lösung finden lässt, sind die Grundlagen der individualpsychologischen Begleitung.

Die Grundlage

Nach Auffassung der Individualpsychologie hat jeder Mensch das Bedürfnis, seine Aufgaben in der Familie, in der Gemeinschaft und in der Arbeitswelt zu erfüllen. In der Beratung ermutigt und unterstützt Judith Manok-Grundler

die Ratsuchenden anhand individuellpsychologischer Methoden, wie beispielsweise der Aufdeckung von Lebensstil-Aspekten. Dabei lernen die Menschen, die zu ihr kommen, ihre Fähigkeiten wiederzuentdecken und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Als Individualpsychologische Beraterin hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auf ihrem Weg in eine Zukunft zu begleiten, in der sie mutig und verantwortungsbewusst Entscheidungen treffen und dabei Lösungen finden für die Herausforderungen, die das Leben stellt. Bei diesem Entwicklungsprozess geht es grundätzlich nicht um Bewertung und Veränderung im Sinne von anders werden müssen. Es geht vielmehr um liebevolle Eigenakzeptanz und sich weiterent-

wickeln, so wie es für jeden einzelnen Menschen individuell passt. Gleichwertigkeit, Ganzheitlichkeit, Ermutigung und Zielorientierung sind wichtige Grundlagen der Individualpsychologie.

Alfred Adler

Begründer der Individualpsychologie ist Alfred Adler, der zu den bedeutendsten Vertretern der Tiefenpsychologie zählt. Er zeigt ein positives und ganzheitliches Menschenbild auf. Das Lebensgefühl, die Grundangst, das jeweilige Bewältigungsmuster und unbewusste Ziele der Persönlichkeit zeigen sich bei jedem Menschen unterschiedlich deutlich. Dies bedeutet auch, dass jede Fehlentwicklung, jede Krise immer Ausdruck seelischer Not, unbedingt verstärkt werden, seelische Prozesse wie das Loslassen unterstützen und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Manok-Grundler hat das Kreative Schreiben an. „Schreiben kann helfen, Lösungen zu finden, die zum Ratsuchenden passen.“

Kreatives Schreiben

Neben der Individualpsychologischen Beratung bietet Manok-Grundler auch das Kreative Schreiben an. „Schreiben hat etwas Reflektives und Heilendes“, sagt die individualpsychologische Beraterin. Schreiben kann die innere und äußere Stabilität verstärkt werden, seelische Prozesse wie das Loslassen unterstützen und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Manok-Grundler hat das Energie-Strömen bei Susanne Jaronim in Linz (Österreich) erlernt, welche eine langjährige Erfahrung damit aufweist.

Umgang mit Worten auszubauen. Judith Manok-Grundler offeriert die Möglichkeit, in einer geschützten Atmosphäre Gedichte, Geschichten und kleine Texte zu schreiben, sich darüber auszutauschen und neue Erfahrungen zu sammeln. Seit Kurzem bietet sie auch das Energie-Strömen an. Beim Energie-Strömen berühren beide Hände sanft und gezielt bestimmte Körperfälle, die so genannten Energie-Tore. Durch das Berühren der Tore werden diese aktiviert und die Energie-Ströme im Körper gestärkt. So kann angestauter Energie wieder ins Fließen kommen. Mit Hilfe des Energie-Strömens kann die innere und äußere Stabilität verstärkt werden, seelische Prozesse wie das Loslassen unterstützen und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Manok-Grundler hat das Energie-Strömen bei Susanne Jaronim in Linz (Österreich) erlernt, welche eine langjährige Erfahrung damit aufweist.

Individualpsychologische Beratung

Judith Manok-Grundler

- Lebensberatung
- Erziehungsberatung
- Beziehungs-/Paarberatung
- Seminare/Auto-biografisches und Kreatives Schreiben

Aufkirch 25, 88662 Überlingen Tel. 0 75 51 / 54 02 (AB) www.muttigerleben.de

Bella Oita Kosmetik & Wellness Inh. Carmen Wirth

Winter-Special

Klang- und Duftmassage

Ein Erlebnis für alle Sinne!
Mit Klängschalen und Aromaöl
Rückenkopfmassage 35 Min. nur € 34,-
Ganzkörpermassage 70 Min. nur € 69,-

Termin nach tel. Vereinbarung
Hauptstr. 38, 88690 Immenstaad
Tel. 0 7545 - 928073, Mobil 0176 - 82111020
www.kosmetik-bella-vita.de

Insel der Harmonie

Wohlfühlmassagen für Körper, Seele und Geist

Rücken-Nacken-Massage, Lomi-Lomi, Ganzkörper-, Lava-Shell-, Kräutertempel-, Hot Stone-Fußmassage, Shiöpfmassage

SABINE REISKY

Wellnessseurin
In den Mühlen 5
88662 Überlingen
Tel. 07551 - 301 68 19
www.insel-der-harmonie.eu

Dauerhafte Haarenfierung

• sanft
• sicher
• effektiv

Probebehandlung GRATIS!
Jetzt auch in Ihrer Nähe!

Über 70 Jahre Erfahrung
in Deutschland

Ultraschall

für Bauch • Reiternose
• Po • Arme
• Hände • Sonstige
Fettdepots

Professionelle
10 JAHRE ERFAHRUNG

QD

adnew cosmetics
www.adnewcosmetics.de
Tel: 07542 / 94 66 88 1

Kosmetik-Hautpflege-Gua Sha?

!!!! NEU !!!!

Gua Sha: zärtliche Behandlungsmethode zum Entspannen von Muskelfasern und Glätten der Haut

Facetts: gezieltes Gesichtsmuskelaufbau-Training zur Straffung Ihrer Haut!

Schnitzworkshop: alltagstaugliche Tipps und Tricks – meiden Sie sich nicht häufig!

KOSMETIKSTUDIO HAUTBALANCE

Rohmehlstraße 14, 88630 Pfaffenhausen
weitere Infos finden Sie unter www.annarose.de

Hier könnten Ihre Anzeige stehen.

Anruf genügt:
07551-8097-7251

Marita Fischer
Ernährungsberatung
Individuelles Diätkonzept
für ein leichteres Leben
Gewichtsreduktion &
Innerlich u. äußerlich
finden

REINSTE ALOE VERA
durch patentiertes Verfahren
vom weltweit größten
Hersteller FOREVER LIVING

Gütesiegel + div. Prüffertifikate
Innerlich u. äußerlich
finden