

- Präventionsförderung

Dabei sehe ich eine kontextbezogene Herangehensweise. Es wird lebensräumlich und in der sozialen, gegenwärtigen Einbettung betrachtet.

Daraus entsteht ein Kondensat aus nicht reflektierten und unverrückbaren Routinen und Gewohnheiten, welche hinterfragt werden können. Daraus ermöglichen sich neue Perspektiven. Sie können angeschaut werden und sich in Handlungsmöglichkeiten und Handlungsformen - bei alltäglichen «daily hassles» - in ihren Ursachen zu klären und Entwicklungsschritte zu eröffnen.

Ziel ist es – die eigenen Bewältigungskompetenzen und Ressourcen zu fördern, um physische und psychische sowie mentale Gesundheit zu erhalten, zu verbessern oder allenfalls eine Schädigung zu minimieren.

Durch Entschlossenheit: Eine Verhaltensänderung ist eine Änderung der Intensität und kann zu einem Teil der eigenen Identität werden.

Eigenerfahrung: Es bleibt solange vorübergehend, bis sie Teil des eigenen Selbst werden.

Zig-fach erlebt durch das eigene Klientel im Beratersetting und durch weitere unterstützende medizinische Entspannungstechniken – insbesondere med. AI® - im Alltag, im Sport und tiefgreifend auf Zellebene. Es wirkt sich insgesamt auf das eigene Gesamtsystem Leben aus.