

Psychotherapie Schmerztherapie

Psychotherapie

Die Psychotherapie ist eine eigene Beratungsform. Sie ist wichtig bei schwereren Problemen wie Schicksalsschlägen, Depressionen, Angst, Lebenskrisen oder Beziehungsproblemen.

Im methodischen Mittelpunkt stehen Vertrauen, das genaue Erkennen der Entwicklung und der Situation, Selbstverantwortung und Lebensperspektive.

Damit können Sie

- aus der Krise lernen
- Mut zu neuen Wegen finden
- Vertrauen und Akzeptanz erfahren
- wahres Selbstbewusstsein entwickeln
- die eigene Integrität finden und bewahren
- persönliche Umbrüche umsetzen
- depressive Phasen durchstehen
- Schicksalsschläge annehmen
- Beziehungsfragen angehen

Ich arbeite klientenzentriert, tiefenpsychologisch und systemisch. Meine Psychotherapie richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Paare.

Schmerztherapie

mit folgenden Behandlungsformen:

- Neue Japanischen Akupunktur n. Yamamoto, Ohr-Akupunktur und Fußreflexzonenmassage
- Gegen Schmerzen an: Rücken, Kopf, Zähnen, Gelenken, Bauch

Für Termine rufen Sie mich bitte an.



Rainer Sängner

Beratung | Coaching | Therapie

Rainer Sängner

Praxis für Naturheilkunde & Psychotherapie
Sedanstr. 42a
31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 . 5 49 10
Mobil: 0172 . 8 96 23 95

www.rainer-saenger.de
post@rainer-saenger.de



Rainer Sängner

Beratung | Coaching | Therapie

Coaching für Führungspersönlichkeiten

Management-Coaching

Führungspersonen im Management setzen sich einer großen Vielfalt an äußeren Anforderungen und inneren Ansprüchen aus. Um diesen mit Erfolg, Anstand und Ruhe zu begegnen, braucht es ein differenziertes Bewusstsein über die eigene Verantwortung und Wirkung.

Die dazu notwendige Selbstreflexion sollte sich von zentralen Werten, Zielen und Tugenden menschlichen Lebens leiten lassen. Diese entstehen im Inneren und zeigen sich im Handeln.

Wenn die Werte nicht entwickelt sind, entspricht das äußere Handeln nicht der inneren Überzeugung. Es entsteht negativer Stress in Form von Druck, Zwang, Unsicherheit, „Gladiatorendenken“ und zu starkem Ehrgeiz.



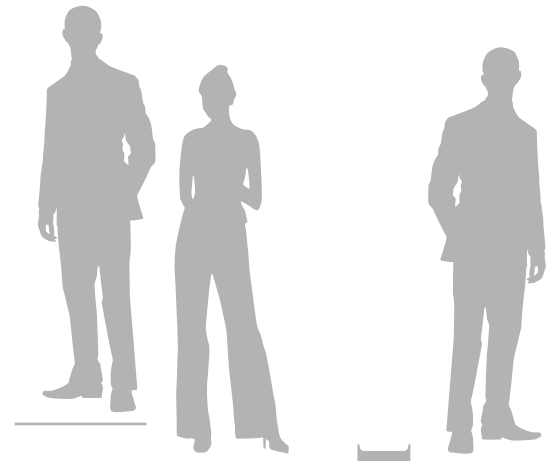
Denn:

Nicht die anspruchsvolle Position selbst ist die Herausforderung, sondern ihr Umgang damit.

Wie machen Sie es? Wie gehen Sie mit Ihrer Position um? Wie angemessen handeln Sie? Wie harmonisieren Sie Ihren Anspruch mit der Wirklichkeit? Welche Kräfte stehen dem entgegen?

In folgenden Gedanken könnten die Gründe für Ihr Kommen liegen:

- *Bewusstsein über einen „Gewissens“-Konflikt*
- *Es ist etwas nicht in Ordnung*
- *Ich bin mit mir nicht mehr im Reinen*
- *Was ich tue, entspricht mir nicht (mehr)*
- *Meine Entscheidungen werden fremdbestimmt*
- *Mein Gespür für mich geht mir verloren*



Personal Coaching für Privatpersonen

Life-Coaching

(Lebensberatung und -begleitung)

In welcher Lebenssituation befinden Sie sich?
Stehen Sie vor einer Entwicklungsschwelle?

Was kommt nach den Kindern?

Leben Sie Ihr eigenes Leben?

Verändern sich Ihre Werte?

Sind Beruf und Eigenständigkeit passé?

Ich biete Ihnen private Unterstützung für besondere Lebensfragen*.

Fitness-Coaching (Sport und Bewegung)

Suchen Sie einen Sport, der zu Ihnen passt?

Brauchen Sie dafür eine Motivation?

Wie denkt Ihr „innerer Schweinhund“ über Sie?

Passt Ihr Leistungsvermögen zu Ihren Ansprüchen?

Besonders in der Natur aber auch „Indoor“ finden sich viele Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen.

Ich unterstütze Sie und finde mit Ihnen zusammen Ihren persönlichen Umgang mit Sport und Bewegung für den Alltag*.

System-Coaching (Privat, Beruf, Fortschritt)

Behindert das Private das Berufliche?

Belastet das Berufliche Ihr Privatleben?

Fällt es schwer, Privat von Beruf zu trennen?

Ich biete Ihnen eine differenzierte Situationsanalyse mit dem System-Coaching*.

*mehr dazu unter: www.rainer-saenger.de