

1. Symptome

grummelig, nervös

Andere nerven, sind zu laut

Gedanken kreisen, Schlafprobleme

Fehler, Missverständnisse schleichen sich ein

Sport und Geselligkeit werden gestrichen

Alle wollen etwas von mir

Schlechtes Gewissen da Leistung nicht mehr gebracht wird welche ich von mir erwarte

Toleranzgrenze sinkt sich und anderen gegenüber



Bis gleich!
Ich geh' mal eben
meine Ansprüche an
mich selbst
runterschrauben !

2. Warum

Warum tu ich mir das überhaupt an

Achtung, Geld, Stellung, Macht, wegen Familie, Visitenkarte

Mangel an Lob und Anerkennung von aussen, wie von sich selber

Braucht immer mehr Überwindung Fassade zu wahren

Alles zieht dunkel und distanziert vorbei

Ich bin zu dumm, zu faul, zu weich, zu wenig Willen

Keine oder zu viele Aufgaben

Schlechtes Gewissen, fühlt sich als Versager

3. Sehnsucht sich aufzulösen

Absolute Lustlosigkeit

Sehnsucht sich aufzulösen

Einfach verschwinden

Weg ins ewige Nichts

Fühlt sich wertlos, überflüssig

Fühlt sich als Last für die Mitmenschen



4. Wie weiter

Was möchtest Du wirklich, Familie, Job, Sport, Hobby

Was macht dir Freude

Wo stehst du nicht zu dir mit deinen Wünschen und Bedürfnissen

wie genau machst du es, dass deine Erwartungen nicht erfüllt werden

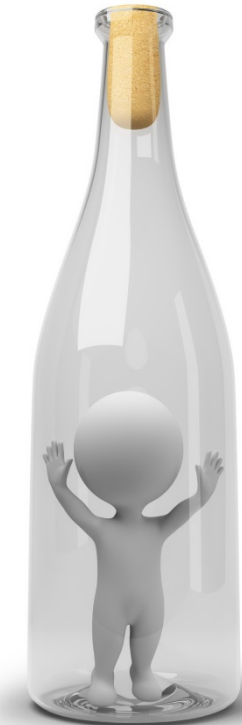
Erwartungen und Schuldgefühle hinterfragen

was genau erwartest du in deinem Leben

wo ziehst du dir die falschen Schuhe an



Depression die Chance zur optimalen Lebensbalance ?



Naturheilpraxis
an der Reuss

Monika Steiner
Naturheilpraktikerin
Dipl. praktische Psychologin
Dipl. Hypnosetherapeutin
Dipl. Trainerin TLH
Dipl. Lehrerin für autogenes Training

Typische Merkmale

freundliche, genügsame Menschen

sehr Pflichtbewusst

hilfsbereit, zuverlässig

sagen nicht, oder nur selten nein

wirken gegen aussen oft stark, ist aber nur Maske

sind sehr angepasst, freundlich

fehlender Selbstwert wird über Leistung kompensiert

sind immer für andere da, kommt aber kein Dank oder Lob

Überschätzen ihre Kraftreserven

fühlen sich ausgenutzt, nicht ernstgenommen

Auslöser

Eigenes Tun von Ehrgeiz getrieben,

möchte gefallen, als Partner, Vater, Chef, Mitarbeiter, Freund, Sportler

Sich selber immer wieder übertreffen, noch mehr, schneller, besser

Immer näher an Perfektion wollen

Keine Rücksicht auf eigene Ressourcen

Nicht auf Körper hören, nicht auf Innen hören

Warnungen ignorieren

Immer höhere Ansprüche an sich selber

Indianer kennt keinen Schmerz

Sich und anderen etwas beweisen



Neustart für ein Leben in Balance

So niederschmetternd die Diagnose auch ist...

Ich wage einen Neustart in eine bessere Zukunft

Ich lerne mit Selbstachtung nein sagen

Ich stehe mit Respekt zu meinen Wünschen und Bedürfnissen

Ich stelle mich meinen Schuldgefühlen und Ängsten

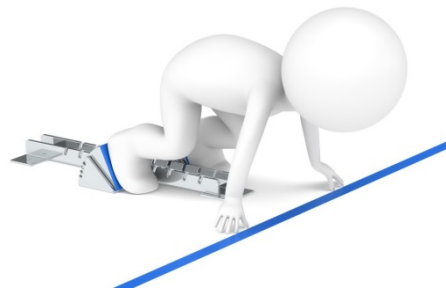
Ich lerne die schönen Dinge des Lebens wieder zu sehen

Ich lerne das Leben mit guten Gefühlen zu geniessen

Ich räume mir Ruhepausen ein und Zeit für Hobbys

Ich lasse Liebe, Freundschaft und Hilfe zu

Ich starte heute in meine neue Zukunft



Möchten Sie ihre spezifischen Lebensthemen angehen?

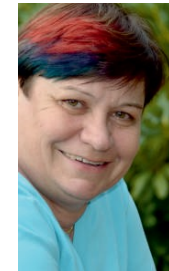
Mein Angebot richtet sich an Menschen, welche die Bereitschaft haben, durch Prozesse hindurch zugehen - im Wissen, dass Prozesse Zeit brauchen und das Phasen von unangenehmen Gefühlen, Empfindungen und Gedanken dazugehören. Das oberste Gebot ist Respekt und Achtung, kombiniert mit viel Geduld.

Jeder Mensch ist einzigartig auf dieser Welt. Jeder sieht anders aus und fühlt anders, denkt anders und handelt anders.

Jeder hat seine Gedanken, seine Geschichte, seine Wünsche, seine Bedürfnisse, seine Persönlichkeit und sein Aussehen. Das alles macht den Reichtum dieser Erde aus.

- Ich biete Hilfe zur Selbsthilfe
- Das oberste Gebot ist Respekt und Achtung
- Wir finden zusammen Ziele und neue Wege

Wer du bist, was du bist und wer du werden willst entscheidest nur du. Jeden Tag ein wenig mehr.



Monika Steiner
Zugerstrasse 4
5620 Bremgarten



Telefon 056 6631 42 41
steimon@bluewin.ch
www.steimon.ch
www.gesundheitshaus-reusstal.ch