

Leif Heppner
Systemische Beratung im Privaten Umfeld



Mehr Infos & Kontakt
www.leifheppner.de / ☎ 0176 461 263 38

Seelische Belastung & Psychosomatische Erkrankung

“Ein verbesserter Umgang mit eigenen Krisen und Sorgen, trägt entscheidend zu Ihrer Gesunderhaltung bei”.

Die sinnvolle **Weiterentwicklung und Stärkung der Persönlichkeit** ist ein unmittelbarer Lösungsansatz, seelischen Belastungen und psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen, oder wirkungsvoll zu begegnen.

“Wir können die Umstände in unserem Leben nicht immer kontrollieren” ○ **“Wir können entscheiden wie wir darauf reagieren”.**

Persönlichkeitsentwicklung beschreibt den fortwährenden Prozess, sich als Mensch weiter zu entwickeln und daran zu wachsen. Vor allem ein realistischer Umgang mit eigenen Schwächen und Erwartungshaltungen, ist Kern der Persönlichkeitsentwicklung.

“Geht es der Seele gut, ist der Körper gesünder”. ○ *“Geht es der Seele schlecht, so geht es auch dem Körper schlecht”.*

Häufige psychosomatische Erkrankungen sind...

○...Tinnitus ○...Reizdarm-Syndrom ○...Chronische Schmerzen ○...Herz-Angst-Neurosen ○...Schlafstörungen ○...Psychogener Juckreiz

“Ich unterstütze Sie, mit Stress und seelischen Belastungen nachhaltig gut umzugehen und begleite Sie auf dem Weg, wieder in ein Gleichgewicht zu kommen”.

Unser gemeinsames Arbeiten verbessert Ihr seelisches Befinden und trägt dazu bei, **dass...**

○ Sie nicht mehr **"zu viel um die Ohren"** haben ○ es Ihnen nicht weiter **"schwer um's Herz ist"** ○ es Ihnen nicht länger **"auf den Magen schlägt"**