

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.“
(Ödon von Horvath, 1929)

selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel

Den Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg, nicht nur im Beruf, findest Du nicht in klugen Büchern. Und nur wenige finden ihn, indem sie die Tipps von Erfolgstrainern befolgen. Der Schlüssel liegt in Dir selber. Und zwar besonders, wenn Du nach der Lösung von persönlichen Herausforderungen und wiederkehrenden Problemen suchst. Je tiefer Du Dich in Bezug auf Deine Themen verstehst und erkennst, umso leichter wird es Dir fallen, Deine Selbstführungskompetenzen als Kunst für Dein Leben zu erweitern.

Deshalb geht es in meinen Seminaren um Dich selbst: in Bezug auf die Herausforderungen, vor denen Du stehst oder die Thematik, mit der Du gerne weiterkommen möchtest. Es ist aus meiner Sicht der effektivste Weg. Die Vertiefung zu Dir selbst ist das größte Geschenk, das Du Dir und Deinem Umfeld geben kannst. Das ist eine Entscheidung und ein Weg. Lebensfreude ist unser Ursprung und der macht stark. Ich arbeite mit einem erfahrungsorientierten körperorientierten Ansatz und kreativen Elementen. Eine konzentrierte und vertrauensvolle Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und das wertschätzende Feedback unterstützen und stärken Deinen individuellen Wachstumsprozess.



Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf der Webseite
www.gabriele-hempel.de

selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel



Basiskurs: 6 Abende für Frauen ab 50+

Die Kunst des Alterns

Glücklich und gesund?!

Die Kunst des Alterns

Glücklich und gesund?!

Deine Lebensweise bestimmt über Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.

Wenn Du diesen Satz liest, Dich aber erschöpft fühlst, völlig überfordert von den viel zu vielen Aufgaben und Verantwortungen in Deinem Alltag, Dich traurig oder resigniert fühlst, wenig Kraft hast, dann klingt der Satz für Dich vielleicht, wie meilenweit weg von Dir. Doch weißt Du was? Genau da möchte ich Dich gern treffen, Dir begegnen, um zu schauen, wie es Dir geht, was Dich beschäftigt, was für Dich gut wäre, was Du für Dich entdecken, erweitern, kennen lernen kannst. Und - Ganz sicher bist Du nicht allein mit Deiner Situation.

Nach meiner Erfahrung ziehen wir uns zurück, möchten es niemandem zeigen, weil man sich dafür schämt. Vielleicht gibt es eine gute Freundin, der Du Dich anvertrauen kannst. Das ist auch wunderbar. Doch reicht das nicht aus.

Und genau da könnte das Angebot etwas für Dich sein. Sich erschöpft, überlastet, resigniert, einsam fühlen ist kein Versagen. Es ist ein Ausdruck, dass es an der Zeit ist, etwas für Dich und Dein Leben zu ändern.

Wenn Du Dich wirksam aus der erschöpften Situation heraus verändert hast, wenn Du Deine Situation verbessert hast, und Du verstanden hast, wie Du Deine Energie nachhaltig stabil halten kannst, wie Du Dich regenerieren kannst, dann steckst Du Deine Kinder, Deinen Partner, Deine Familie etc. an.

Mit einfachen Tools kannst Du Einfluss auf Dein Wohlbefinden nehmen:

- **Über Bewusstheit:**
Zum Beispiel, wir schauen genau hin: Wie lebe ich? Welche Gewohnheiten praktiziere ich? Was hat mich dahin gebracht, dass ich so erschöpft bin? Was kann ich verändern, damit ich aus dem erschöpft sein rauskomme und nachhaltig im Wohlbefinden bleibe? Was kann ich umsetzen, damit ich meine Macht zurückbekomme, selbst zu steuern, dass es mir gut geht?

- **Über Wissen:**

Wenn Du selbst weißt, welchen Einfluss Du auf Dein Wohlbefinden nehmen kannst, ändert allein schon das etwas in Deinem Leben. Dadurch, dass sich Deine Zellen immer wieder erneuern, hast Du immer eine Möglichkeit, dass sich in Deinem Körper etwas reparieren, regulieren und erneuern kann. Vorausgesetzt, Du gibst ihm das, was er benötigt. Wenn es dem Körper gut geht, geht es auch der Seele gut und umgekehrt.

In meinem Angebot arbeite ich auf den inneren psychischen Ebenen und Entwicklungen, integriere aber auch den Körper i.d.S., wie man ihn unterstützt, dass er in Ruhe seine Arbeit machen kann.



Wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann melde Dich gern zu einem kostenfreien Erstgespräch. Du bist willkommen! Eine gesunde Selbstführung kann ansteckend sein.

Gabriele Hempel

Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin (DGSV), Körperpsychotherapeutin (HPG), SSI-Aufstellerin. Fortbildung in Traumatherapie, 40jährige Erfahrung in psychosozialen Tätigkeitsfeldern, davon 30 Jahre freiberuflich als Coach, Supervisorin, Therapeutin und Beraterin, seit 2004 in eigener Praxis.

Termine und Konditionen

Termine: 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7. / 17.7.2025, jeweils Donnerstag 18.30-21.00 Uhr

Investition: 444,00 €. Mit der Überweisung bis zum 28.5.25 ist Dein Platz bestätigt.
Kontoverbindung: Gabriele Hempel, DE80 1602 00860355 1712 30

Ort: Praxis für Körperpsychotherapie (HPG) und Supervision(DGSV)
Lindenstr.8; 14467 Potsdam, Telefon: 0170-8027203
Mail: post@gabriele-hempel.de, Web: www.gabriele-hempel.de