

Nicht gegen das Symptom – sondern verstehen, wofür es da ist

In meiner Arbeit nutze ich Methoden der „Energetischen Psychotherapie“ (auch bekannt als „Klopftherapien“) in Verbindung mit dem hypnosystemischen Ansatz.

Dabei geht es nicht darum, unerwünschtes Verhalten einfach „abzustellen“. Wir schauen gemeinsam darauf, welche hilfreiche Funktion es einmal übernommen hat, welche Bedürfnisse darin verborgen sein mögen – und was du heute brauchen könntest, damit andere Wege möglich werden.

Klopfen kann dabei unterstützen, das Nervensystem zu beruhigen und belastende Gefühle zu regulieren. Ängste rund um Essen und Körper können an Intensität verlieren. Der innere Druck kann nachlassen.

Auch einschränkende Glaubenssätze über uns selbst und andere dürfen sich wandeln. Die perfektionistische Stimme darf leiser werden.

Nach und nach können neue Möglichkeiten entstehen, mit schwierigen Gefühlen umzugehen – Wege, die nicht mehr über Essen oder Kontrolle führen müssen.

Wenn Essen regulieren "muss" ... akzeptieren statt bekämpfen

Essen ist oft mehr als Hunger und Appetit stillen. Es ist Trost, Schutz, Regulation. Und manchmal ein stiller Ort, an dem Stress, Angst oder alte Erfahrungen Ausdruck finden.

Mit Klopf-Methoden in Kombination mit dem hypnosystemischen Ansatz können belastende Gefühle rund ums Essen sanft gelindert werden – auf körperlicher wie auf emotionaler Ebene.

Stress, Ängste und Phobien im Zusammenhang mit Essen dürfen sich beruhigen. Die Angst vor Gewichtszunahme verliert an Kraft.

Du darfst dich entlasten und entspannen.

- Wieder im eigenen Körper zu Hause sein
- Sich sicher und verbunden fühlen
- Die eigene Selbstwirksamkeit stärken

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa de Ávila zugeschrieben

Über mich

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu einem freundlicheren Umgang mit sich selbst, zu mehr innerer Freiheit und innerem Frieden.



Yvonne Friargiu, M.A.
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zertifizierte Hypnosystemische Coachin
Zertifizierte Practitioner für
EFT – Emotional Freedom Techniques
TBT – Trauma Buster Technique
TTT – Trauma Tapping Technique

Praxis Freiräume Friedenau
Beckerstr. 2, 12157 Berlin

01575 18 15 210
info@animacoaching.de
www.animacoaching.de



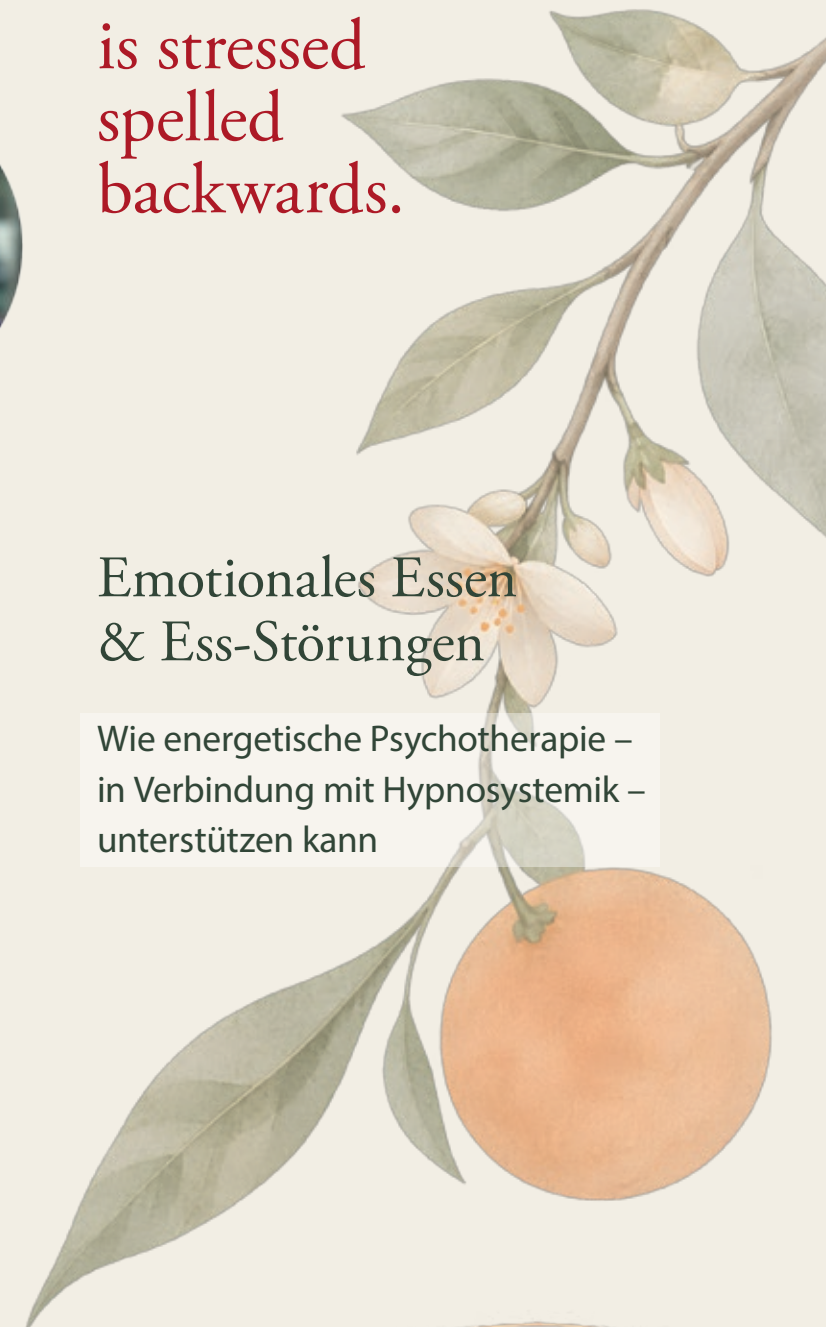
Zu Kosten und weiteren Informationen bitte den QR-Code scannen



Desserts
is stressed
spelled
backwards.

Emotionales Essen & Ess-Störungen

Wie energetische Psychotherapie – in Verbindung mit Hypnosystemik – unterstützen kann



Wieder aufblühen – in deinem eigenen Tempo

Sicherheit und Verbundenheit – mit dir selbst und mit anderen – ist ein wichtiger Schlüssel, um Leichtigkeit und Lebensfreude wieder zu spüren.



Wieder im eigenen Körper zu Hause sein



Du kannst Hunger, Sättigung und andere Körpersignale wieder besser wahrnehmen



Du begegnest deinem Körper freundlicher



Essen in Gesellschaft wird leichter



Du fühlst dich sicherer und freier in deinen Entscheidungen

Sicherheit und Verbundenheit können dabei eine wichtige Rolle spielen. Denn wie wir mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen umgehen, ist oft eng damit verbunden, wie sicher wir uns mit anderen fühlen – und wie wir uns selbst begegnen.



Appetit auf Leben? Das Leben neu entdecken

Mit der Zeit kann sich etwas Grundlegendes verändern. Essen muss nicht mehr soviel für dich leisten. Andere innere Ressourcen und Bewältigungswege werden zugänglich. Dein Umgang mit dir selbst kann freundlicher, wohler und erfüllter werden.

Du kannst dich als wirksam erleben, deinen eigenen Bedürfnissen wieder mehr vertrauen und erfahren: Ich darf entscheiden, was mir guttut.

*Schenken wir uns mehr
Leichtigkeit, Klarheit
und Verbundenheit*



Ich bin OK, so wie ich bin Und ich darf mein Leben gestalten



Mehr Verbundenheit



Mehr Vertrauen in den eigenen Weg



Mehr Selbstbestimmung



Mehr Vertrauen in das Leben, das du eigentlich leben möchtest

Appetit auf Leben!

Mit mehr Leichtigkeit

