

**Wer bin ich ...**

**Was fühle ich ...**

**Was will ich ...**



**Was bin ich bereit zu tun,  
damit es mir besser geht?**

Jeder von uns ...

- ist ein Unikat, jeder von uns ist einzigartig, es gibt keine zwei gleichen Menschen auf dieser Welt.
- hat andere Stärken und Schwächen, andere Wesensmerkmale, andere Lebenslernaufgaben, jeder funktioniert anders.
- hat daher andere Erwartungen an seine Gegenüber, die diese Gegenüber meist nicht erfüllen können oder wollen, weil sie ja anders sind und andere Erwartungen haben.
- steht in Beziehungen, die seinen Alltag bestimmen. Und wie steht es mit der Beziehung zu sich selbst?
- könnte es leichter haben, wenn er mehr über die zu erwartenden instinktiven Verhaltensmuster seiner selbst und der anderen wüsste.
- **hat die Wahl** aufzugeben und in erdrückenden Alltagssituationen stecken zu bleiben oder nach neuen Möglichkeiten zu suchen.

**Wie behalte ich im täglichen Leben einen „klaren Kopf“?**

**Wie mache ich aus meiner Lebenszeit eine „gute Zeit“ für mich und andere?**

### Stressmanagement-Beratung nach “3in1concepts”

Ein faszinierender Weg, es sich besser gehen zu lassen bei ...

- Lernproblemen jeglicher Art
- beeinträchtigtem Wohlbefinden
- jeglichen zwischenmenschlichen Beziehungen
- immer wiederkehrenden Alltagskonflikten
- spezifischen Förderungswünschen (anstehenden Prüfungen, Auftritten, ...)
- beruflichen Themen
- Wünschen nach persönlicher Leistungssteigerung, nach mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen
- der Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit

## Wie funktioniert diese Arbeit?

„**3in1concepts**“ ist ein Konzept, was den Menschen in seiner Ganzheit mit allen diesen Aspekten erfasst und Ungleichgewichte balancieren hilft:

### **Körper, Seele, Geist** = „**Drei in Einem**“

Es basiert auf der Arbeit mit dem verfeinerten, sanften **Muskeltest** (Bio-Feedback) wodurch eine körpereigene Rückmeldung möglich wird.

Mit Hilfe des „**Verhaltensbarometers**“ wird die (belastende) Gefühlssituation identifiziert und der angestrebte Zustand erarbeitet. Es wird über den Muskeltest nach den (unbewussten) auslösenden Ursachen in der Vergangenheit gesucht und mit effektiven **Stressablösetechniken** dem Körper ein Angebot zum Bessserfühlen gemacht, was letztendlich zu einer **neuen Wahlmöglichkeit** für Gegenwart und Zukunft führt.

All dies wird abgestimmt auf die **individuellen instinktiven Verhaltensmuster** des Einzelnen.

„**3in1concepts**“ bietet einfache Lösungstechniken für die verschiedensten Belastungssituationen des Alltags.

Sie haben zwei Möglichkeiten an Ihrem Thema zu arbeiten:

- In einer **individuellen Einzelberatung** erhalten Sie Klarheit über Ihr ganz persönliches Ziel. Sie bearbeiten die negativen Lebenserfahrungen, die Sie bisher davon abhielten, dieses Ziel zu erreichen. Letztendlich werden Sie eine neue Wahlmöglichkeit entdecken, wo vorher keine Wahl möglich schien.
- Die sinnvoll aufeinander aufgebauten **Grundkurse** von **THREE IN ONE CONCEPTS** bieten eine phantastische Möglichkeit, persönliche Fortschritte in grundsätzlicher und systematischer Form anzugehen.

In einer individuellen Stressmanagementberatung erfahren Sie eine aktive Form der Hilfe zur Selbsthilfe und bekommen Zugang zu Ihrer eigenen Autorität (zurück).

**Einzelberatungen dauern zwischen 30 Minuten (bei Kindern) und etwa 60 Minuten und kosten 30.- € pro halber Stunde.**

Zu den Kursen erfragen Sie bitte weitere Informationen.

Nähere Auskünfte und Terminvereinbarungen bei:

### **Traute Boll**

INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE  
GESUNDHEITS- UND LEBENS PFLEGE  
An der Schäferecke 2a 31188 Holle  
Tel.: 05062 / 908220 Fax: 05062 / 908299  
[www.zaehnezeigen.com](http://www.zaehnezeigen.com)  
[info@zaehnezeigen.com](mailto:info@zaehnezeigen.com)