

VON HOFFNUNGSLOSIGKEIT UND VERZWEIFLUNG ZUR ZUVERSICHT UND FREUDE

Was kann Psychologische Beratung / Personal Coaching leisten?

Viele ernsthafte Lebenskrisen sind durch Psychologische Beratung bzw. ein gutes Coaching zu verhindern.

Suchen Sie als Klient gemeinsam mit meiner Hilfe nach Sinn, Ziel oder Erfüllung in Ihrem Leben. Hierbei geht es um ein „Ich will“, um eine Optimierung der Lebensqualität, bevor eine psychische Störung mit Krankheitswert vorliegt.

**Glück und Einsicht wandern da,
wo schon viel davon ist.**

Ich werde Sie durch aktives Zuhören und maßgeschneiderte Hinführung zu neuen Arten des Denkens, Empfindens und Handelns begleiten, mit denen Sie in der Lage sind, Ihren Problemrahmen zu verlassen und neue Einsichten zu gewinnen.

Ich gebe Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe und fördere Ihre individuellen Handlungs- und Problemlösungsfähigkeiten.

Beratungstermine sind möglich als Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppengespräche.

Ich biete individuell auf Sie zugeschnittene Beratung nach wissenschaftlich anerkannten Methoden in vertrauensvoller, persönlicher Atmosphäre.

Sie entscheiden, ob Sie weitermachen wollen wie bisher oder sich selbst eine Chance zur Veränderung geben wollen!

Bei welchen Themen / Problemen kann ich Ihnen helfen?

- ✓ Persönliche Probleme u. Lebenskrisen
- ✓ Partnerschafts-/Familiäre Konflikte
- ✓ Kinder-/Eltern-Konflikte
- ✓ Erziehungsprobleme
- ✓ Beruf und Karriere
- ✓ Burn-Out (Verlust an Lebensenergie, Erschöpfungszustand)
- ✓ Mobbing
- ✓ Kreativitätsblockaden
- ✓ Gedächtnisstärkung
- ✓ Prüfungsvorbereitung
- ✓ Gefühl des Unausgefülltseins
- ✓ Suche nach neuen Zielen und Sinn
- ✓ Körper und Gesundheit
- ✓ Lust auf Veränderung
- ✓ Neurosen (Ängste, Zwänge...)
- ✓ Weitere individuelle Themen

Zielorientierte Hypnose

Hypnose bezeichnet einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand, der den Zugang zu Kreativität und unbewussten Kraftquellen eröffnet.

Sie wissen mehr als Sie sich vorstellen können; und Sie können mehr als Sie sich bisher zuge-
traut haben. Auch haben Sie Erfahrungen und Möglichkeiten, die Ihr Unbewusstes besser kennt und nun für Sie arbeiten lässt.

Folgende Themen können mittels Hypnose bearbeitet werden:

- ✓ Raucherentwöhnung
- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ Angstbewältigung
- ✓ Stressbeseitigung
- ✓ Konfliktlösung
- ✓ Leistungssteigerung (z. B. bei Lernblockade, Konzentrationsmangel)
- ✓ Entspannung in allen Lebenslagen
- ✓ Individuelle Themen



Shahnaz Mennekes

geb. im Iran

verheiratet, 3 Kinder

Dipl.-Min. (TH Aachen)

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Shahnaz Mennekes

شهناز منکز

Idastraße 25

45663 Recklinghausen

Telefon: +49 2361 983893

E-Mail: mennek@versanet.de

www.shahnaz-mennekes.com

Shahnaz Mennekes

Psychologische Beratung

Personal Coaching

Zielorientierte Hypnose

مشاوره روانشناسی

Beratung auch in Farsi!

Psychologische Beratung Dipl. (ILS)

Personal Coaching

Hypnotherapie Dipl. (RAH)

Psychotherapie (HPG)

Mitglied der RAH

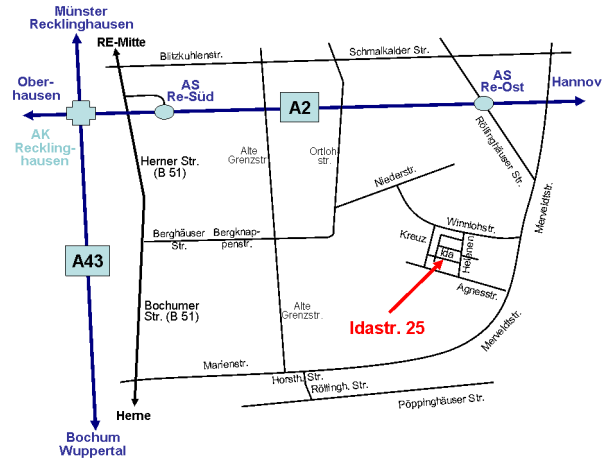
Lehrtrainerin Ausbildung HPG Psychotherapie

Coaching ist auch eine wirksame gesundheitsfördernde Lebensberatung.

In einem Erstgespräch können Sie mit mir ein gemeinsames Vorgehen entwerfen.

Termine nach telefonischer Absprache

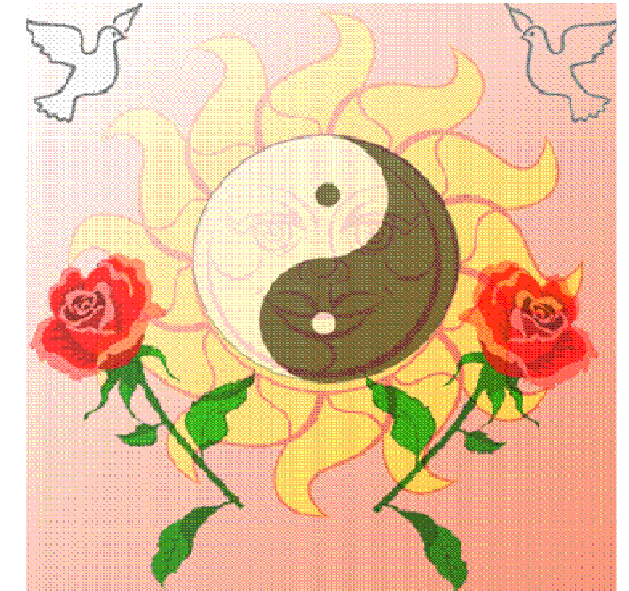
Über Beratungsmöglichkeiten und Kosten nach Absprache



So finden Sie zu mir:

BAB 2 Abfahrt Recklinghausen-Ost/Suderwich, an der Ampel gem. Beschilderung Richtung Herne.

Nach 700 m an der nächsten Kreuzung rechts auf die Merveldtstr., nach 200 m rechts in die Winnlohstr., nach 200 m links in die Helenenstr., dann 3. Str. rechts.



Die Probleme, die durch unsere Denkweise entstehen, können nicht durch die selbe Denkweise gelöst werden