



Frei sein.

W ✨
WERTWEISEND

WORKSHOPS | COACHING | BERATUNG



WERTWEISEND

WORKSHOPS | COACHING | BERATUNG

Deine *Innenwelt*, geprägt von Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen, beeinflusst oft unbewusst Dein Leben. Sie steuert Deine Entscheidungen und Wahrnehmungen der äußeren Welt. Was Du in Dir trägst, spiegelt sich im Alltag wider.

Auch Dein Körper sendet Signale, die Dir helfen können, Dich besser zu begreifen.

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu mehr Selbstbestimmung, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein.

Frei sein bedeutet, Dich von Blockaden, Ängsten und negativen Denkmustern zu befreien, um Dein Potenzial zu entfalten. Finde Deinen Weg zu einem Leben im Einklang mit Deinen Werten und Wünschen. Lebe authentisch und gestalte ein erfülltes Leben, das Dich mit Dir selbst und anderen verbindet – unabhängig von äußeren Einflüssen.

WARUM FREI SEIN?

- * Damit Du dieses, Dein endliches Leben genießen kannst
(Du bist geboren, um glücklich zu sein)
- * Damit Du Lebensenergie für die Dinge hast, die Dich begeistern und erfüllen
- * Damit Dein Körper gesund bleiben kann
- * Damit DU Deine Prägungen nicht auf Deine Kinder überträgst und beispielsweise Traumata nicht an die nächste Generation weitergibst
- * Damit Du zum Frieden in der Welt einen Beitrag leisten kannst, indem Du für Dich, mit Dir & Deinen Mitmenschen in Frieden lebst
- * Damit Du ein Geschenk für Deine Mitmenschen und diese Welt bist
- * Damit Du LIEBEN kannst



*„Frei sein, bedeutet sich von
Blockaden, Ängsten, negativen
Denkmustern zu befreien“*

WIE WERDE ICH FREI & KANN ICH SELBST SEIN?

- * Fühlen lernen – Lebendiger sein
- * Unangenehme Gefühle wandeln
- * Den eigenen Körper spüren und lieben
- * Haltung leben
- * Achtsam im Moment leben – Leben findet nur jetzt statt
- * Prägungen, Gedankenmuster und unterdrückte Gefühle erkennen und verwandeln
- * Ängste überwinden
- * Umgang mit Verlust und Trauer finden
- * Niedergeschlagenheit auflösen
- * Selbst- und Fremdverurteilung erkennen und vergeben
- * Liebes- und Beziehungsfähigkeit entwickeln
- * Wichtige Lebensfragen klären: „Wonach suche ich?“ / „Was vermeide ich?“
- * mentale, psychische/physische Erschöpfung mindern / Burnout-Prävention
- * Gesunde Abgrenzung und Selbstbehauptung lernen
- * Eigene Werte und Visionen entdecken und verwirklichen

WOMIT

Meine Qualifikationen im Überblick:

- * NLP Practitioner
- * Transformationstherapeutin (Fühltherapie / innere Kind Arbeit)
- * Führen mit Werten
- * Personenzentrierte und systemische Gesprächsführung
- * Positive Psychologie
- * Qi-Gong
- * Achtsamkeitspraxis
- * Traumaexpertise (Somatic Experiencing)
- * Systemaufstellungen
- * Coach für die Wirtschaft
- * Neurosystemische Integration / traumasensibles Coaching

Weitere Details findest Du auf meiner Webseite.

„Was Du in Dir trägst spiegelt sich im Alltag wieder.“

ÜBER MICH

Durch die Arbeit mit persönlichen Herausforderungen wie Ängsten, negativen Gedanken und Körpersymptomen habe ich eine tiefgehende Entwicklung erfahren. Diese Erfahrungen haben meine Liebesfähigkeit und Achtsamkeit gestärkt. Mit Respekt und Vertrauen begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstentfaltung, Bewusstheit und Erfüllung. Ich unterstütze meine Klienten dabei, ihre Anliegen zu klären und ihre Beziehungsfähigkeit zu stärken – für ein erfülltes und bewusstes Leben.

Ihre Silke Jennewein

Gründerin & Coach von Wertweisend

Möchtest Du mehr erfahren ?

Ruf mich gerne an: 0 62 22 / 95 99 338 oder schreib mir per E-Mail: Silke.jennewein@wertweisend.de

Sitzungen können in Präsenz (bei Heidelberg), nach persönlichem Kennenlernen auch online stattfinden.

www.wertweisend.de


WERTWEISEND

WORKSHOPS | COACHING | BERATUNG