



ZURÜCK ZU SEELISCHER BALANCE

Innere Unruhe, fehlendes Selbstbewusstsein, Eifersucht oder Probleme in der Beziehung – all das und mehr kann nach Erfahrung von Inga Bertram widerspiegeln, dass jemand innerlich nicht im Gleichgewicht ist. Als Coach steht sie Menschen dabei zur Seite, diese Balance wiederherzustellen.

Frau Bertram, als Coach sind Sie unter dem Slogan „Get Your Balance In Life“ tätig. Balance im Leben: Welche Aspekte betrifft das? Worauf kommt es für eine gute Balance aus Ihrer Sicht an?

Das ist natürlich individuell verschieden, aber ich persönlich setze auf ein gesundes Maß an Selbstliebe und Selbstwertgefühl.

Und was hat Sie dazu bewogen, andere dabei unterstützen zu wollen, diese Balance zu finden oder wiederzufinden?

Ich selbst befand mich in einer schweren Lebenskrise. Mein seelisches Gleichgewicht geriet aus den Fugen und mir fehlte jegliche Motivation auf Veränderung, da ich auch einfach keinen Sinn darin gesehen habe. Das hat mich dazu bewogen – allen Zweifeln zum Trotz – mich coachen zu lassen. Meine Lebensfreude und Energie kamen wieder zurück. Das hat mich so dermaßen überzeugt, dass ich beschlossen habe, anderen Menschen dabei zu helfen, ihre Krisen meistern zu können und ihr inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Der positive Nebeneffekt ist, dass es mir selbst so viel gibt, zu sehen, welche positive Veränderung dieses Coaching bei den Menschen, mit denen ich arbeite, mit sich bringt.

Woran merkt man, wenn es einem an Balance fehlt? Und wie können Sie als Coach dabei helfen, diese Balance zurückzugewinnen?

Es kann unterschiedliche Anzeichen geben, die da beispielsweise wären: Eifersucht, mangelndes Selbstbewusstsein, innere Unruhe, Suche nach Anerkennung, Liebeskum-

mer, Beziehungsstress, das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Diese Liste kann unendlich lang weitergeführt werden.

Schuld daran sind in der Regel die negativen Glaubenssätze, nach denen wir leben. Allerdings sind uns diese meist nicht bewusst. Gemeinsam werden wir diese ins Bewusstsein zurückholen, um sie dann aufzulösen und durch positive Glaubenssätze zu ersetzen.

Arbeiten Sie nach einem bestimmten Verfahren oder Ansatz?

Bei diesem Verfahren werden unterschiedliche Prozesse durchlaufen, die dazu führen, dass Blockaden gelöst werden, um das individuell gesetzte Ziel zu erreichen.

Diese Art des Coachings hat den Vorteil, dass ausschließlich auf die Bedürfnisse des Coachees – des Menschen also, der ein Coaching erhält – eingegangen wird. Meine Aufgabe dabei ist, darauf zu achten, dass es dem Coachee an nichts fehlt, und ihm/ihr das gute Gefühl zu geben, sicher begleitet zu sein.

Was erwartet einen bei einem Coaching mit Ihnen? Wie genau ist der Ablauf und was die Zielsetzung?

In einem geschützten Raum und einer ruhigen Atmosphäre, erwartet den Coachee u.a. die Sicherheit, das von ihm/ihr gesetzte Ziel zu erreichen und achtsam und völlig wertfrei

begleitet zu werden. Insgesamt werden 7 bis 8 Termine einmal wöchentlich über ca. 2,5 bis 3 Stunden festgelegt. Die Sitzungen können, je nach Wunsch des Coachees, entweder in meiner Praxis oder bei ihm/ihr zu Hause stattfinden. Alternativ biete ich aufgrund der aktuellen Corona-Krise auch Online-Sitzungen an.

Neben dem systemischen Coaching führen Sie auch Gesundheitsberatungen und Hypnosen durch. An wen wendet sich dieses Angebot in erster Linie?

Auch ein gesunder Körper sorgt für eine gute Balance. Beim Gesundheitscoaching berate ich dazu, wie auf natürliche Weise das Immunsystem gestärkt werden kann. Beispielsweise durch eine spezielle Form der Entgiftung.

Die Hypnose ist ein zusätzliches Tool, das, anders als beim Coaching, sich zwar auf ein spezielles Thema beschränkt, aber mindestens genauso effektiv ist. Beispiele dafür sind: Raucherentwöhnung, Selbstbewusstsein stärken, spezifische Ängste überwinden. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass vor allem Ängste das Immunsystem schwächen.

Letztendlich entscheidet der Kunde, auf welche Art der Beratung er zurückgreifen möchte. Dies wird bei einer kostenlosen Erstberatung gemeinsam erörtert.



Inga Bertram

Bonner Straße 18 | 50374 Ertstadt

Tel.: +49 176 22 59 96 96 | info@getyourbalanceinlife.de

<https://getyourbalanceinlife.de>