

## **Counselling**

Counselling (engl. Beratung) unterstützt bei Konflikten, z.B. mit dem Partner bei offenen Fragen, bei Veränderungen, z.B. berufliche Neuorientierung bei Lebenskrisen, z.B. nach einer Trennung

Counselling ersetzt keine klinische Psychotherapie.

## **TRI-ENERGETIK**

TRI-ENERGETIK ist eine humanistisch-ganzheitliche Methode, um ein Leben in inneren Frieden führen zu können. Dazu gehören neben der aktuellen Problembewältigung in Counselling-Sitzungen auch konkrete Hilfen, den Alltag erfüllt und lebendig er-leben zu können. Der Name TRI-ENERGETIK verdeutlicht das Zusammenspiel der 3 gleichwertigen Ebenen menschlicher Persönlichkeit - eben Körper, Geist und Seele - die in diesem Verfahren energetisch genutzt werden. TRI-ENERGETIK wurde von Ph.D. Rickie Moore (USA/NL) mit Unterstützung von Ph.D. Henry Marshall (USA/NL) entwickelt.

## **Grundlagen der TRI-ENERGETIK**

### **1. Ganzheitlichkeit**

- die körperliche Ebene durch Yogaübungen (Kundalini), durch Bioenergetik (A.Lowen), Primärtherapie (Janov), durch Körperkontakt bei Umarmungen, durch Blickkontakt und durch das Betonen der Wichtigkeit der sexuellen Energie
- die geistige Ebene durch unterschiedliche Psychotherapieformen (Transaktionsanalyse nach E.Berne, Gestaltarbeit nach F.Pearls, non-direktive Gesprächsführung nach C.Rogers, kognitiver Behaviorismus nach Ellis)
- die seelische (transpersonale, spirituelle) Ebene durch Mantrasingen, Meditation, Schweigen, schamanistische Übungen, Archetypen und kollektives Unbewusste (C.G. Jung)

### **2. Jeder kann anhand der einfachen Fragen**

*Was brauche ich und wie kann ich diese Bedürfnisse befriedigen?*

*Was will ich wirklich?*

*Was ist meine klare Absicht?*

*Bin ich jetzt gerade flexibel, tolerant und neugierig?*

Klarheit in sein Leben bringen. Dies vereinfacht Problemsituationen, hilft zu effektiven Entscheidungen und führt zu innerem Frieden.

## **TRI-ENERGETIK - Counselling**

- unterstützt die KlientIn Klarheit und Mut Flexibilität, Toleranz und Neugierde zu entwickeln
- stellt der KlientIn Raum, Zeit, Aufmerksamkeit und gezielte Fragen zur Verfügung, so dass sie selbstverantwortlich notwendige Veränderungen erkennen und durchführen können.