



aufstellen beraten begleiten

## Stell dich auf – Einzelbegleitungen

In meiner Praxis biete ich Beratung und Begleitung für Menschen aller Altersgruppen an und führe lösungsorientierte Einzelsitzungen durch. Jeder Mensch bringt eine Vielzahl von Kompetenzen und Ressourcen mit, um seine sinnvollen Lebensziele zu verwirklichen. Es kann es jedoch vorkommen, dass diese Fähigkeiten und Energien aus dem Blick geraten – sei es bewusst oder unbewusst.

Dies kann dazu führen, dass wichtige Bedürfnisse vernachlässigt werden oder man auf seinem Weg ins Stocken gerät. Sie als Person sind individuell, wie die Formen der Lösungen durch Aufstellen, Beratung Begleitung. Ergänzt wird mein Angebot durch körperorientierte Traumatherapie und Trauerbegleitung.

Im Gespräch kläre ich Ihr Anliegen. Mit Bodenankern oder Aufstellungsfiguren stellen Sie Ihr momentanes Bild dazu auf. Im Prozess können Sie die verschiedenen Positionen einnehmen oder mit einem anderen Blick auf die jeweilige Situation schauen. Mit unterstützenden Sätzen oder wertvollen Ritualen erarbeiten wir zusammen eine Lösung Ihres Anliegens. Die andere, neue Sichtweise kann in Ihnen und Ihrem Umfeld eine Veränderung auslösen.

Ich berate Sie achtsam und wertfrei. Jede Lebenssituation erfordert zuerst einmal einen aufmerksamen Zuhörer, der Sie in Ihren Bedürfnissen wahrnimmt und sieht. Das gibt Sicherheit sich zu öffnen, um überhaupt einen Schritt machen zu können und diesen einfühlsam umzusetzen. Je klarer Sie sehen, umso sicherer können Sie weitergehen.

Manchmal lassen sich Prozesse nicht in einer Einzelsitzung abschliessen. Es müssen Umwege gegangen werden und es braucht Geduld bis sich neue Türen öffnen. Dabei kann eine Begleitung eine Unterstützung sein. Zum Beispiel beim Umgang mit belastenden Ereignissen oder Situationen, bei Verlust und Abschied von vertrauten Menschen, für Young Cares oder für Familien die Mitglieder mit Beeinträchtigung betreuen.

**Familientrauerbegleitung** Kennen Sie Trauer, Abschiede und Verluste? Keinem Menschen, erst recht keinem Kind wünschen wir traurige Erfahrungen auf seinem Lebensweg. Dennoch kann sich niemand seine Geschichte aussuchen. Die Kinder, die Leid erleben, aber trauern dürfen und dabei Begleitung erfahren, gehen oft gestärkt aus diesen erlebten Erfahrungen hervor. Kinder wollen und brauchen klare Worte dem Alter entsprechend, wenn es um Tod und Abschied geht, um zu begreifen, was der Verlust bedeutet. Sie sollten die verschiedenen Gefühle ausdrücken dürfen und sie nicht aus Rücksicht der Erwachsenen unterdrücken. So lernen sie fürs Grosswerden dazu und lernen ihrer Wahrnehmung zu trauen. Kinder und Jugendliche sind offen, neugierig und haben viele Fragen. Ich begleite Sie und/oder Ihre Kinder mit Ritualen und Geschichten einfühlsam, um Trauer zu verstehen, zu begreifen und Antworten zu bekommen. Trauern ist eine normale Reaktion auf jede Form von Verlust, etwas Natürliches und sehr individuell.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme,  
Marisa Widmer



Tarife: Einzelbegleitung	60 Min. CHF 120.-
Einzelbegleitung Kinder bis 5 J.	60 Min. CHF 80.-
Paare / Familien	60 Min. CHF 140.-
Eine Sitzung dauert in der Regel 90 -120 Min.	

## Familientrauerbegleitung nach Einsatz und Absprache

