



### **Ganzheitliche Lebens-/Berufsberatung unter ayurvedischen Aspekten**

Vielleicht kommt Ihnen eine der Situationen bekannt vor: Sie wussten nicht so recht was Sie beruflich machen sollten und sind die Fußstapfen eines Elternteils getreten. Ihr Job macht Ihnen keinen richtigen Spaß mehr, obwohl es einmal Ihr Traumjob war - nun haben sich die Umstände geändert und er passt nicht mehr zu Ihnen? So oder anders... Sie haben das Gefühl auf der Stelle zu treten und fragen sich, ob Sie die letzten 10 bis 15 Jahre bis zur Rente noch durchhalten oder ob und vor allem wie Sie sich privat oder beruflich verändern könnten.

Möglicherweise haben Sie sich diese Fragen noch nicht bewusst gestellt, aber eventuell hat Ihr körperliches Wohlbefinden in der letzten Zeit etwas gelitten, z.B. durch häufigere Verspannungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Ihnen fehlt der alte Schwung...?

Sie möchten endlich etwas verändern in Ihrem Leben - dann könnte Ihnen eine ayurvedische Lebens-/Berufsberatung mit ihrem ganzheitlicher Ansatz aus westlichen Coachingmethoden und ayurvedischer Lebensphilosophie dienlich sein, um einen auf Ihre individuellen und konstitutionsgerechten Bedürfnisse zugeschnittenen Lebens- bzw. Arbeitsentwurf zu ermitteln. Dazu ist es wichtig, neben Ihrem fachlichen Wissen die typbedingten Faktoren zu erarbeiten, die Sie benötigen, um sowohl physisch als auch psychisch im Gleichgewicht zu bleiben bzw. dieses wieder nachhaltig herstellen zu können.

Im Ayurveda wird zwischen der aktuell gelebter Natur (Vikriti) und der angeborenen Natur (Pakriti) unterschieden und je mehr beide übereinstimmen, desto mehr lebt der Mensch in seinem Element. Driften sie zu weit auseinander, werden oft Unzufriedenheit oder erste Krankheitsanzeichen sichtbar.

Eine Auswahl ganzheitlicher Coachingtools zur Lebens-/Berufsberatung:

- Potenzialanalyse u.a. auf Basis des Konstitutionstests
- Biographiearbeit
- Ordnungstherapie
- ausgleichende Ernährungsempfehlungen
- Achtsamkeitstraining
- systemische Coachingtools