Steckbrief

Andrea Wolansky **Gesundheitscoach und Diplom-Sportlehrerin**

Mein Motto:

Nichts ist unmöglich, es sei denn, ich bin überzeugt davon.

Um dieses Bewusstsein in meinen Klienten wecken zu können, muß ich zunächst ihre Welt kennenlernen. Das heißt, ich höre ihnen zu und erfahre aus ihrer Wortwahl und Beschreibung von Erlebtem, wie das Bild ihrer Welt entsteht und welche Einflüsse sie dafür verantwortlich machen. Als Grundlage meiner Arbeit verstehe ich, meinen Klienten schließlich dabei zu helfen, die Macht und damit auch die Konsequenzen ihrer eigenen Gedanken - die ihre Welt erschaffen - zu erkennen. Das bedeutet eine Hinwendung zum eigenen Selbst und zu wachsendem Selbstverständnis und weg vom reinen Reagieren auf äußere Umstände. Es bewirkt, dass meine Klienten Bewusstsein für eine Art Gedankenhygiene entwickeln. Als Folge beginnen sie ungenutztes Handlungspotential wieder zu aktivieren, bzw. neues zu entdecken und in ihrem eigenen Tempo gewünschte Änderungen in verschiedenen Bereichen ihres Lebens vorzunehmen. Das macht Mut.

Ich arbeite mit Menschen, die bereit sind, alle ihre Vorbehalte loszulassen, um neue, ihnen bisher unbekannte Möglichkeiten selbst zu entdecken und sich dann auf die individuell passenden einzulassen.

Wichtig ist mir, in den Sitzungen für eine Atmosphäre von Leichtigkeit und sogar Freude zu sorgen, weil gerade unter solchen Bedingungen ungeahnte Kräfte freigesetzt und genutzt werden können.

Da viele Flüchtlinge unter schwierigsten und oft menschenunwürdigen Bedingungen ihre Heimat verlassen mussten, um wenigstens ihr Leben zu retten, ist es mir ein Anliegen, ihnen dabei Unterstützung zu leisten, wieder sie selbst zu werden und ihre individuellen Stärken mit Freude zum Einsatz bringen und dadurch in unserem Land Fuß fassen zu können. Dazu gehört auch, speziell den Frauen Hilfe anzubieten, die aufgrund des Kulturunterschiedes der Flüchtlinge, mit Anpassungsschwierigkeiten konfrontiert sind. Ihnen dabei zu helfen, ein gesundes Selbstverständnis zu entwickeln und sich ohne Verrat an ihrer traditionellen Kultur zu üben, frei in unserem Land zu bewegen, ist nicht nur für sie als Flüchtlinge, sondern auch für uns als Einheimische wichtig.

Kontakt: Tel. 04541 – 606 0000 andreawolansky@gmx.de