

Wir alle haben innere Konflikte, ob bewusst oder unbewusst. Wir haben bestimmte Verhaltensweisen und zeigen Muster, deren Ursprung wir nicht kennen und die wir vielleicht auch noch nie wirklich hinterfragt haben. Gerade in der heutigen Zeit sind viele von uns belastet von Ängsten und Vorstellungen, unter denen wir leiden. Nicht selten sehnen wir uns nach einer Veränderung: wir wollen, dass die Situation, die wir als be- und erdrückend empfinden „weg geht“, dass „es wieder anders“ wird.

„Anders“ ist aber nicht immer „besser“. Wenn dem Impuls zur Veränderung zu vorschnell nachgegeben wird und sich Menschen in einem emotionalen „Befreiungsschlag“ von ihrem alten Leben, ihrem Partner oder ihrem Arbeitsplatz trennen, fallen sie nicht selten in ein noch tieferes Loch und sind danach noch unglücklicher als zuvor.

Lisa-Marie Harhaus begleitet, coacht und unterstützt Menschen durch solche Prozesse. Als systemische Beraterin und Therapeutin kennt sie die inneren Zerrissenheiten, die man als Mensch in schwierigen Lebenslagen durchlebt und rät von impuls gesteuerten Reflexhandlungen ab: „Fast jeder Mensch kommt ab und zu in seinem Leben an Punkte, an denen sich alles ‚falsch‘ anfühlt. Man hat eigentlich die Schnauze voll von allem was ist, irgendwie passt einem nichts mehr und man will nur noch raus aus der Situation. Sehr oft ist die Beziehung oder der Arbeitsplatz die Projektionsfläche für all die Veränderungswünsche und die aufgestaute Frustration. Aber sehr viel seltener als man glaubt, sind diese beiden Faktoren auch die Ursache für die Konflikte. Manchmal sind Partner und Job sogar das Gegenteil des Problems – sie können Teil der Lösung sein. Daher ist es wichtig, nicht aus einer Kurzschluss-handlung heraus das sprichwörtliche ‚Kind mit dem Bade‘ auszuschütten, sondern innezuhalten, zu reflektieren und die systemischen Ursachen für den Drang zur Veränderung zu suchen. Und an diesem Punkt biete ich meine Hilfe an.“

Das psychologische Spezialgebiet von Lisa-Marie Harhaus nennt sich recht sperrig „Systemische Beratung, Coaching und Therapie“. Was damit genau bezeichnet

wird, ist jedoch ein hoch pragmatisches Konzept: es geht darum, sich selbst, Muster, Reaktionen und Verhaltensweisen im Bezugssystem zu erkennen, aber auch seine Stärken, Ressourcen und Selbstwirksamkeit zu aktivieren und nutzen zu lernen. Denn Symptome und Verhalten finden immer im Bezug und damit im Kontext statt.

„Jeder von uns hat Themen, die konfliktbelastet sind. Wir alle tragen unverarbeitete Erlebnisse in uns, Trauer, Wut, Ohnmachtsgefühle, Enttäuschungen, Ängste. Diese Dinge machen uns zu Menschen, das ist wichtig zu verstehen. Jemand, der

„Jeder Mensch trägt Konflikte in sich, das ist normal und auch kein Problem. Probleme entstehen, wenn Konflikte unterdrückt und verleugnet werden.“

Ängste und Konflikte in sich trägt ist nicht ‚unnormale‘ – sondern ‚normale‘ und ‚richtig‘. Es ist ebenso normal, in schwierigen Lebenssituationen innezuhalten und nach dem Weg zu fragen. Fast jeder hat heutzutage ein Navigationssystem im Auto, es ist ganz selbstverständlich in einer unbekannt Stadt eine Orientierungshilfe zu benutzen. In einer unbekannt Lebenssituation sollte dies ganz normal sein.“

Der Unterschied der systemischen Coachingarbeit zum Auto-Navigationssystem ist jedoch, dass Lisa-Marie Harhaus den Klienten nicht entmündigt und an ein vorher definiertes Ziel lenkt. Sie hilft vielmehr, zu erkennen, wo genau man sich befindet und welche inneren, eigenen Ressourcen man nutzen kann, um den Weg sicher und selbstbestimmt zu finden und zu beschreiten.

„Wir suchen Klarheit, Ordnung, Wertschätzung und eine Perspektive. Der erste Schritt ist, zu verstehen,



was mich in meine Situation gebracht hat. Wir sind nicht einfach nur Maschinen, die funktionieren müssen, sondern wir sind lebende Wesen. Wir dürfen uns reflektieren und erkennen, dass in uns manchmal viele Bedürfnisse gleichzeitig um Beachtung kämpfen und dabei in Konflikt geraten können. Wir befinden uns in einem Gesamtsystem aus inneren Bedürfnissen und externen Bedingungen und Zwängen, dies gilt es zu erkennen. Manche externe Umstände kann man ändern, manche nicht. Aber man kann immer die innere Haltung zu den äußeren Umständen bestimmen – das ist unsere wahre Freiheit und hieraus können wir Kraft, Energie und Resilienz schöpfen. Und wir können lernen, wie wir unsere eigenen, vielseitigen Ressourcen und Fähigkeiten wie emotionale Intelligenz, Intuition, Empathie, Flexibilität und dergleichen nutzen können, um die

aktuelle Situation zu bewältigen.“ Lisa-Marie Harhaus legt großen Wert darauf, Menschen nicht in vorgefertigte Schemata zu pressen. Den Weg in die Selbstwirksamkeit und aus der ‚Schwäche‘ in die Kraft zu finden, darum geht es bei ihr tatsächlich. Sie sagt, wir alle seien von Geburt an „hochbegabt“ und individuell besonders talentiert, verlieren diese Begabung aber meist aufgrund Sozialisierung und gesellschaftlicher Anpassung. Dennoch hat jeder von uns die Fähigkeiten und das Talent sein Leben besonders zu gestalten und Lösungen für Problemstellungen zu finden. Das wieder zugänglich zu machen, darauf kommt es an. In ihrer Praxis in Bad Griesbach finden ihre Klienten und Klientinnen einen gemütlichen Wohlfühlraum, in dem man ankommen, reflektieren und den Blick auf Weitwinkel stellen kann. Es können ebenso online Termine vereinbart werden.

LISA-MARIE HARHAUS

„Positiver Veränderung steht ein zugewandter und liebevoller Umgang mit uns selbst voran, der uns darin befähigt, uns lebendig, frei und kraftvoll zu fühlen. Selbstfürsorge ermöglicht uns freie und eigene, heilsame Entscheidungen zu treffen, weil sie dann von Verständnis und Klarheit getragen werden können. Es ist mein Wunsch Menschen auf diesem Weg zur nachhaltigen Lebendigkeit in sich zu begleiten.“

Greifen Sie auf Ressourcen und Kompetenzen zu, es steckt alles schon in Ihnen. Lassen Sie uns gemeinsam wachsen und Anker setzen.“

Information von:
Lisa-Marie Harhaus
Wachstumsanker
Systemische Praxis
Online & Präsenz
Haagstraße 30 | Bad Griesbach
info@wachstumsanker.com
mobil: +49 152/ 23 23 35 23

Veränderungen

BIN ICH HIER NOCH RICHTIG?

FAST JEDER MENSCH TRÄGT IN SICH KONFLIKTE, HAT UNGELÖSTE „BAUSTELLEN“ UND IST MANCHMAL ZWISCHEN SITUATIONEN UND GEFÜHLEN HIN- UND HERGERISSEN. NICHT SELTEN ENTSPRINGT DARAUS DER STARKE IMPULS, JETZT, SOFORT ETWAS ENTSCHIEDENDES IM LEBEN VERÄNDERN ZU WOLLEN. BEVOR MAN JEDOCH SEINEN JOB, SEINE PARTNERSCHAFT ODER SEIN GANZES LEBEN AUF LINKS DREHT, SOLLTE MAN ETWAS KLARHEIT IM GEFÜHLSCHAOS SUCHEN.