

Den inneren Kompass neu ausrichten

Wie unbewusste Muster weichen und neue Klarheit entsteht



„Veränderung beginnt in dem Moment, in dem wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen, und anfangen, das zu verstehen, was tief in uns wirkt.“

Ob wiederkehrende Konflikte in Beziehungen, ein Gefühl des Feststeckens, berufliche Blockaden oder innere Unruhe – oft versuchen wir, diese Herausforderungen mit reiner Willenskraft zu lösen. Doch viele unserer Reaktionen und Blockaden liegen tiefer: Sie sind das Ergebnis unbewusster Dynamiken aus unserer Familiengeschichte oder beschützender innerer Anteile, die in alten Mustern gefangen sind.

Was hat es mit uns zu tun?

• Unsichtbare Bindungen:

Wir tragen oft unbewusste Lasten, Glaubenssätze oder emotionale Muster unserer Herkunftsfamilie mit uns herum, die uns im Heute blockieren.

• Innere Konflikte:

Wenn verschiedene „Stimmen“ oder Anteile in uns gegeneinander kämpfen (z.B. Perfektionismus vs. Erschöpfung), blockieren wir uns selbst.

• Körper als Wegweiser:

Ungelöste emotionale Konflikte zeigen sich oft als Stress, Enge oder Verspannung im Körper. Wir nutzen diese Signale, um hinzuschauen.

Meine Arbeitsweise

• IFS (Internal Family Systems):

Wir begegnen deinen inneren Anteilen mit Wertschätzung. Wenn verletzte oder beschützende Anteile verstanden werden, weicht die innere Anspannung.

• Systemische Aufstellungsarbeit:

Wir machen Beziehungsdynamiken und Lebensfragen im Raum sichtbar. So erkennst du Verstrickungen, kannst Altes zurücklassen und deinen Platz einnehmen.

• Körperorientierte Integration:

Durch achtsame Körperwahrnehmung und Nervensystemregulation verankern wir die neu gewonnene emotionale Ordnung direkt in deinem Alltag.

Wie uns die systemische Arbeit hilft

Anstatt nur Symptome rational zu analysieren, gehen wir an die emotionale und systemische Wurzel deiner Themen. Sobald du die unbewussten Dynamiken erkennst, ordnest und innerlich versöhnst, verändert sich deine Ausstrahlung und Handlungsfähigkeit im Außen. Es entsteht echte Erleichterung, gesunde Grenzen, authentischer Selbstwert und tiefer, langanhaltender Frieden mit dir selbst.

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Individuelle Pakete & Preise auf Anfrage

Antje Homfeldt

SYSTEMISCHE BERATERIN & COACH

Treffpunkt: Mittelworbseid 6, Meinerzhagen

0176 21 50 29 88

antje.homfeldt@googlemail.com

www.antje-homfeldt.de