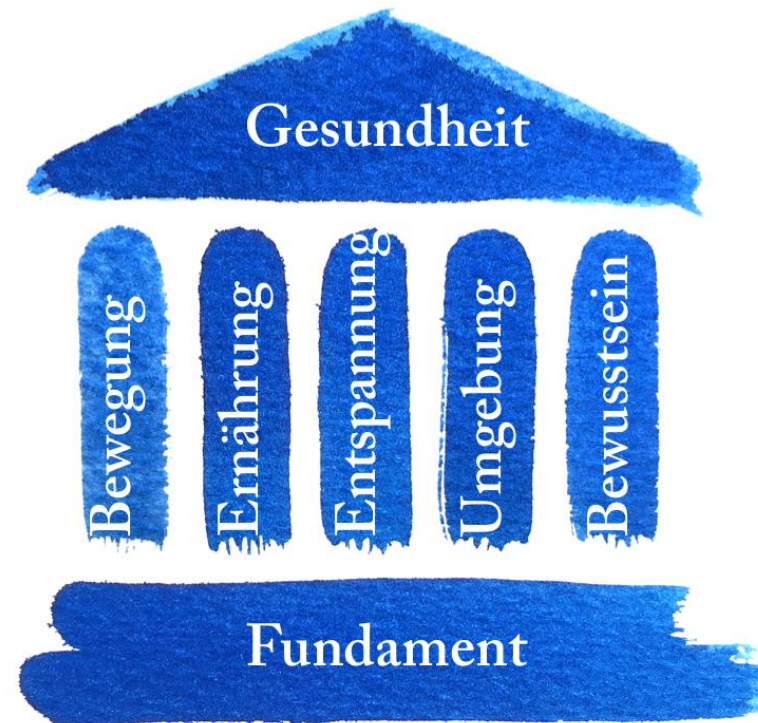


Das Begleitungs- und Therapie Konzept von **mental4you** basiert auf dem Gesundheitsverständnis der 5 Grundsäulen von Hippokrates



# Schwerpunkte

## Prävention und Persönlichkeitsentwicklung

- Autogenes Training zur ganzheitlichen Entspannung und Regulation von Gedanken, Emotionen und Körper
- Coaching und Mental Training zu den Kernthemen Stress, Angst, Konflikte und Entscheidungsfindung
- Mentoring / Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen im privaten und geschäftlichen Bereich
- Atemtraining

## Pathologie / Krankheit

### **Autogenes Training:**

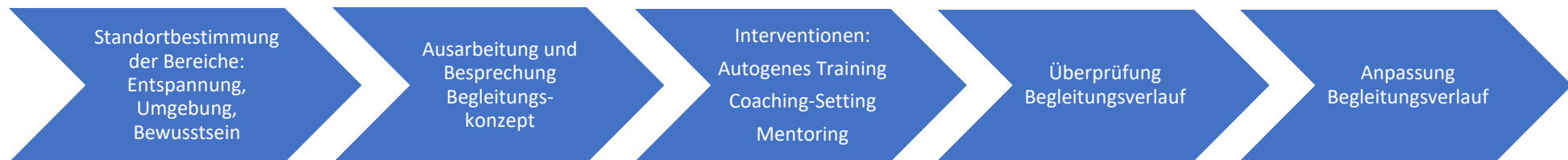
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Burnout
- Herz- Kreislauf Beschwerden
- Magen-Darm Störungen
- Kopfschmerzen / Migräne
- Depression
- Traumata

### **Hypnose:**

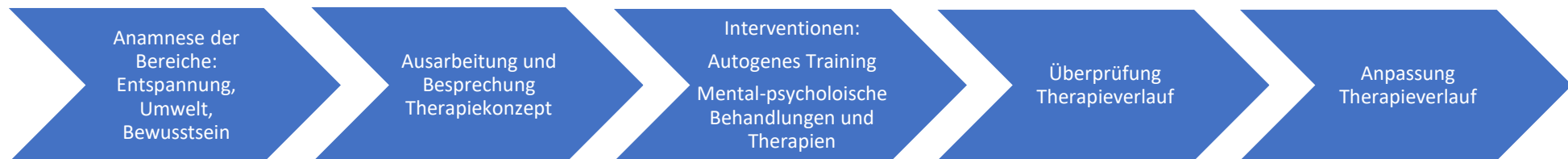
- Schmerzen
- Suchtverhalten

# Begleitungs- Therapiekonzept

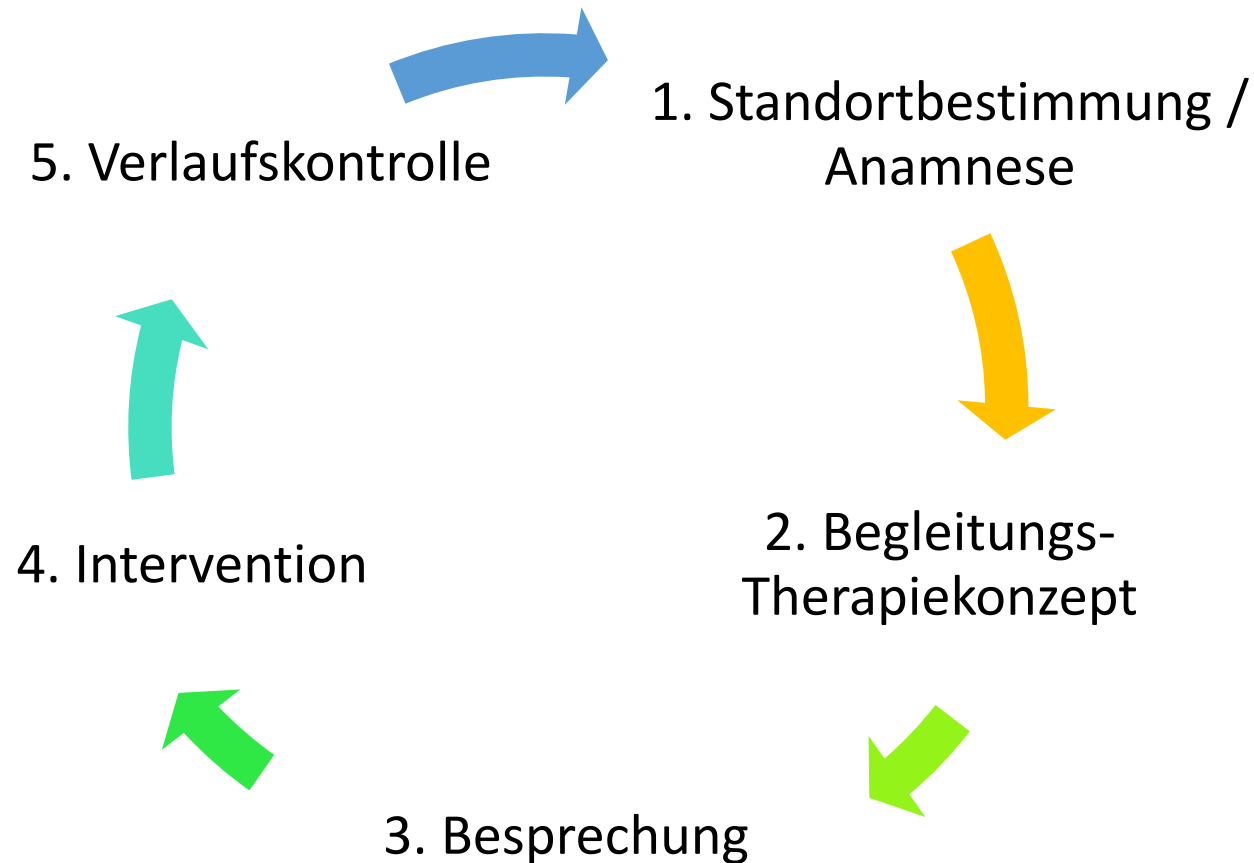
## Bereich Prävention und Persönlichkeitsentwicklung



## Bereich Pathologie / Krankheit



## Setting – Behandlungsablauf – Therapie



## **Begleitungs- und Therapiekonzept von mental4you im Detail**

Die Arbeit mit Menschen und deren Begleitung wird von *mental4you* immer nach den Gesichtspunkten der 5 Säulen nach Hippokrates gestaltet. Diese sind der Ursprung der heutigen klassischen-westlichen Medizin. Es handelt sich um eine ganzheitliche und nachhaltige Betrachtungsweise für die Gesundheit und die Lebensqualität der Klienten-innen. Ich begleite Menschen auf Wunsch in den Bereichen «Entspannung», «Umgebung» und «Bewusstsein». In Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen, welche die Bereiche «Pathologie», «Ernährung» und «Bewegung» abdecken, können wir Klienten-innen ganzheitlich nach den 5 Säulen des Hippokrates im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, der Prävention, hin bis zur fortgeschrittenen Krankheit, begleiten und unterstützen.

Der Text zu den 5 Säulen ist in einer modernen, zeitgenössischen Sprache formuliert, ohne die Kernaussagen von Hippokrates zu verwässern.

### **Säule 1: Entspannung**

In einem gesunden Körper ist alles im Gleichgewicht – so auch die An- und Entspannung. Wenn einer der beiden Pole übermässig ausgeprägt ist, führt dies zu einer Störung im System und somit zu gesundheitlichen Beschwerden. Bei den beiden Polen sprechen wir immer von einer inneren und äusseren Anspannung und Entspannung – das Innen und das Aussen laufen parallel zueinander.

In unserer heutigen Zeit leidet wohl kaum jemand unter zu wenig Anspannung. Doch nur durch den gezielten Wechsel von Anspannung in Entspannung kann sich der Körper gut und schnell regenerieren und dadurch hohe Leistungen erbringen. Doch vielen fehlt es am Ausgleich und die Entspannung kommt zu kurz. In welcher Form sie ausgelebt wird, ist dabei zweitrangig. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Selbsthypnose, Meditation oder Achtsamkeitstraining – es ist jeder Person selbst überlassen, für sich die geeignete Methode oder Technik auszuwählen. Neben der Entspannung am Tag, sollte auch dem Schlaf ausreichend Bedeutung eingeräumt werden.

*Essenz:* Entspannung ist ein essenzieller und ganz natürlicher Bestandteil des Lebens – wir zeigen Ihnen Methoden, die Sie in Ihr Leben integrieren können.

## **Säule 2: Umgebung**

Alles auf der Erde hängt zusammen - wir sind keine isolierten Individuen. Unser Tun und Verhalten hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit, ebenso auf unsere Umgebung und unsere sozialen Beziehungen. Die Mobilfunkstrahlen, die Atemluft, das Trinkwasser, unsere Kleidung oder mit welchen Menschen wir zusammenkommen, all das und viel mehr beeinflusst unser Leben und unser Sein.

Wenn wir immer mit negativen Personen, sei dies im geschäftlichen wie auch im privaten Bereich zusammen sind, wirkt sich das auf Körper und Geist aus. Wenn wir unfreundlich zu einem Mitmenschen sind, wird er nicht so offen und freundlich reagieren, als wenn wir selbst offen und freundlich zu ihm sind. Unser Verhalten auf die Umgebung hat also einen direkten Einfluss auf uns. Genauso hat es einen Einfluss auf uns, wenn wir unsere Umgebung schön und angenehm gestalten oder uns in einer Umgebung aufhalten, wo sich keine schädlichen Substanzen in der Nähe befinden. Alles hängt miteinander zusammen und beeinflusst sich gegenseitig. Diese simple Erkenntnis hat eine grosse Reichweite, die auch von unserer modernen Physik bestätigt wird.

*Essenz:* Systemische Arbeiten ermöglichen uns im Einklang und nachhaltig mit unserer Umgebung und unseren Ressourcen zu leben – wir zeigen Ihnen wie.

## **Säule 3: Bewusstsein**

Die Säule des Bewusstseins ist wohl die bedeutendste von allen. Wo viele den Geist, die Seele oder die Persönlichkeit ansiedeln, möchten wir keine Trennung oder Zuordnung vornehmen. Spätestens durch die Psychosomatik sollte uns die Bedeutung und der Einfluss unserer Psyche auf unseren Körper bewusst sein.

Eine bewusste Lebenseinstellung, Bewusstseinsweiterung und Persönlichkeitsentwicklung sind damit ein essenzieller Bestandteil einer gesunden Lebensführung. Unsere Verhaltensregeln, unser Denken und unsere Gefühle prägen und beeinflussen im starken Mass, wie wir die Welt erleben und wie wir uns fühlen. So liegt bei dieser Säule ein enormes Potential für Glück, Zufriedenheit und Gesundheit.

*Essenz:* Schenken wir unserem Geist, unserem Denken und unserem Fühlen genügend Aufmerksamkeit, so werden wir mit Gesundheit und einer guten Lebensqualität belohnt – wir begleiten Sie dabei, wie Sie Ihr Bewusstsein stärken und weiter entwickeln.

## Säule 4: Bewegung

Unser Körper entwickelte sich im Laufe der Evolution für die Fortbewegung und ist für körperliche Arbeiten geschaffen – und nicht vorrangig für den Bürostuhl oder die Couch mit Fernseher. Darum ist es von zentraler Bedeutung, dass wir einen aktiven Alltag mit einer entsprechenden Lebensführung gestalten, welche unserem Organismus gerecht wird. Er ist auf ausreichend Bewegung und Sauerstoff angewiesen und kann nur so optimal funktionieren. Daher ist Bewegung im Alltag, idealerweise an der frischen Luft, essenziell für eine langfristige Gesundheit. Eine typgerechte Lebensweise heisst unter anderem viel abwechslungsreiche Bewegung. Den ganzen Tag im Büro zu sitzen, um am Abend 30 Minuten oder mehr intensiven Sport zu machen ist genauso falsch, wie jede freie Minute in Sport zu investieren. Der ganze Körper, genauer Herz und Muskeln, müssen gefordert, aber nicht überfordert werden.

*Essenz:* Es geht um die Balance zwischen Bewegung im Sauerstoffausgleich und den Ruhephasen – wir zeigen Ihnen wie.

## Säule 5: Ernährung

Eine vollwertige, pflanzenbasierende Ernährung versorgt den Körper mit allen nötigen Nährstoffen. Diese Ernährung schmeckt gut, tut gut und reduziert in BIO Qualität die Aufnahme von Schadstoffen enorm.

Wir essen vor allem, um unseren Organismus mit nötigen Nährstoffen sowie ausreichender Energie zu versorgen. Neben viel natürlichem Wasser sollten wir den Körper vor allem mit grünen Pflanzen, sprich mit Gemüse, Kräutern und Früchten, versorgen. Diese nähren uns mit Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und den 3 Makronährstoffen Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett. Mit pflanzlichen Lebensmitteln können wir unseren kompletten Bedarf decken – bei erhöhten Anforderungen können wir zeitweise auch supplementieren.

Ausserdem können wir schädliche Substanzen wie Chemikalien, Pestizide, Schwermetalle oder Medikamente, die Tiere aufnehmen und in grosser Konzentration speichern, umgehen, indem wir weiter vorne an der Lebensmittelkette ansetzen. Daher empfiehlt sich eine pflanzenbasierte Ernährung, die eventuell durch wenig tierische Produkte ergänzt werden kann.

Ein wichtiger Eckpfeiler ist, dass diese Art der Ernährung sehr gut schmeckt und die Zubereitung einfach und auch schnell möglich ist.

Auch Teilzeitfasten hat aus verschiedenen gesundheitlichen Gründen eine grosse Bedeutung im Zusammenhang mit der Gesundheit. Eine Ernährung in Verbindung mit Teilzeitfasten gibt dem Körper die Möglichkeit, die Nahrung optimal aufzunehmen und zu verwerten, sowie den Darm und den gesamten Organismus zu entlasten. Das steigert die Konzentration und den Energie-Level – und fördert die Gesundheit.

*Zitat von Hippokrates: «Unsere Nahrungsmittel sollten Heil-, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein».*