

Coachings & Lösungs**impulse**

● Olaf Esseiva

Beratungen, Coachings und Gespräche

- **Stressprävention, Burnout-Prophylaxe, Umgang mit (Prüfungs-)Ängsten, Schlafstörungen etc.**
- **Stärkung der Resilienz**
- **Stärkung des Selbstwertgefühles, der Selbstwirksamkeit und Sinnfindung**
- **Lösungen finden – Muster auflösen**
- **Klarheit in eine Situation bringen**
- **Entspannen, Abschalten und Loslassen**

Für Erwachsene, Jugendliche,
Kinder und Paare



Institut für Psycho-Physiognomik - IPP

Olaf Esseiva, 4513 Langendorf

Tel. 078 652 48 93 | info@olaf-esseiva.ch | www.olaf-esseiva.ch

Coachings und Lösungsimpulse

Der Alltag bietet viele Herausforderungen, denen wir uns zu stellen haben. Sind wir nicht in unserer Mitte, so kann sich dies auf unsere Psyche, Körper und Seele auswirken. Die Coachings sollen Sie professionell und individuell bei persönlichen Veränderungsprozessen unterstützen. Es wird immer besser verstanden, dass körperliche, seelische und soziale Faktoren bei Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten ineinandergreifen, und zwar nicht nur bei der Entstehung, sondern auch bei der Bewältigung. Wir können davon ausgehen – dies ist mittlerweile wissenschaftlich bestätigt –, dass unser Körper und unsere Psyche miteinander verbunden sind. Die Psyche steht mit dem Körper in Wechselwirkung und beide sind wiederum in der Umwelt eingebettet.

Die Beratungen zeichnen sich aus durch eine wertschätzende und die individuelle Situation des Klienten anerkennende Haltung aus. Dabei wird der Klient unterstützt, seine eigenen Kräfte und Fähigkeiten wieder zu mobilisieren. Dem Klienten werden Wege aufgezeigt, wie er seine Lebensqualität in die gewünschte Richtung beeinflussen kann. Dies ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und stärkt die Selbstwirksamkeit.

Anwendungsgebiete

- Begleitung in schwierigen Lebensabschnitten (z.B. Krisenintervention, Neuorientierungen, Dilemma-Situationen, Umbruchsituationen, Burnout)
- zum Erkennen der eigenen Potenziale und Lebensziele
- Konzentrationsschwierigkeiten
- beim Auflösen alter Prägungen, Verhaltensweisen und Familienaufträgen
- bei immer wiederkehrenden Schwierigkeiten
- im Umgang mit körperlichen (oder psychosomatischen) Beschwerden
- Selbstwertprobleme
- Akute und chronische Depressionen
- Schlafstörungen
- Ängste und Panikattacken (Prüfungsängste)
- Wiederkehrenden (oder chronische) Schmerzen

Meine Arbeitsmethoden

Verfahren in der Beratung, die sich bewährt haben, die angestrebten und ersehnten Erfolgswirkungen zu optimieren, sowie den gewünschten Umgang mit der Störung und dem Symptom zu erreichen, sind, um nur einige zu nennen:

- Prozess-, ressourcen- und lösungsorientierte Coachings
- Hypnosystemische Methoden nach Gunther Schmidt und Milton Erickson
- Autogenes Training, Hypnosetechniken und Selbsthypnose-Training
- Entspannungsverfahren

Meine Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Berufsberatung einmal anders ...

Berufswahl, Lehre, Studium, Laufbahn, Wiedereinstieg



Coaching einmal anders ...

Persönliche, berufliche und gesundheitliche Krisen, Lebensübergänge, Herausforderungen. Lösungs- und ressourcenorientierte Beratungen, hypnosystemisches Coaching



Stressmanagement – Richtig entspannen!

Persönliche Stressverstärker entlarven, Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung, störende Glaubenssätze und Muster auflösen



Fit für die Schule – Lern-Coaching

Unterstützung von Jugendlichen bei Prüfungsangst, Lernmotivation, Lernmethoden, Lernorganisation



Jugend-Coaching einmal anders ...

Begleitung von Jugendlichen zu verschiedenen Themen



Psycho-Physiognomik

Das Gesicht – Spiegel der Seele



Antlitzdiagnostik

Das Gesicht – Spiegel der Gesundheit

Wer Bin Ich?

Olaf Esseiva, Jahrgang 1970, wohnhaft in Langendorf SO, setzt sich seit über 30 Jahren mit Leib und Seele mit dem Thema Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und Umfeld auseinander.



Die Coachings finden statt im Begegnungszentrum «Altes Spital»,

Oberer Winkel 2, 4500 **Solothurn**

(7 – 9 Min. zu Fuss vom Hauptbahnhof).

Wünsche oder Fragen?

Ich freue mich, Ihnen Ihre Fragen zu beantworten, persönlich, am Telefon oder per E-Mail.

Olaf Esseiva, Tel. 078 652 48 93

info@olaf-esseiva.ch, www.olaf-esseiva.ch