

# Lebensberatung

ist psychosoziale Beratung mit gesunden Menschen.

Mein Ansatz ist ganzheitlich und integral. Charakteristisch dafür ist das Loslassen von Schuldzuweisungen.

## Methoden

- systemisch lösungsorientierte Beratung
- Aufstellungsarbeit am Systembrett
- NLP
- Körperarbeit
- systemische Aufstellungen

**Ich biete Einzelberatung für Menschen aller Altersstufen an. Gerne begleite ich Paare und Familien.**

## Kontexte

- Beziehung, Partnerschaft
- Selbstwert, Erfolg und Versagen
- Lampenfieber und Auftrittsängste
- Konflikte, Entscheidungen
- Mobbing und Burnout-Prävention
- Motivation
- Ressourcen und Potentiale erkennen und nutzen

## Aufstellungstermine

finden sie im Folder "Aufstellungen" oder unter [www.LebendigGestalten.at](http://www.LebendigGestalten.at)

**S**ind  
**P**rofessionelle  
**I**nterventionen tauglich,  
**E**motionale Themen zu  
**L**ösen?



**Ja! Ja! Ja!**

## Kontakt

**Mag<sup>a</sup> Ingrid Bendl**

Parksiedlung 20, 2122 Ulrichskirchen  
+43-676-5391070

ingrid.bendl@lebendiggestalten.at  
[www.LebendigGestalten.at](http://www.LebendigGestalten.at)

**GESUNDHEITS  
HAUS**

Bisambergerstraße 1, 2100 Korneuburg  
+43-2262-62920  
mo-fr 8-11.00, di mi do 15-17.00

office@gesundheitshaus.org  
[www.gesundheitshaus.org](http://www.gesundheitshaus.org)

*Mir begegnen  
Mein Leben  
lebendig gestalten*

# Ingrid Bendl



## Kinesiologie

## Coaching

## Lebensberatung

[www.LebendigGestalten.at](http://www.LebendigGestalten.at)  
[www.gesundheitshaus.org](http://www.gesundheitshaus.org)

# Kinesiologie

ist ein Verfahren das Biofeedback über Muskelreaktionen verwendet, um Informationen aus dem Un-bewussten anzusprechen. Kinesiologie ist geeignet, um konflikthafte Verhalten zu verändern, und um emotionale Blockaden zu lösen.

Emotionaler Stress spiegelt sich wieder in Handlungsunfreiheiten in bestimmten Situationen oder in Lernblockaden.

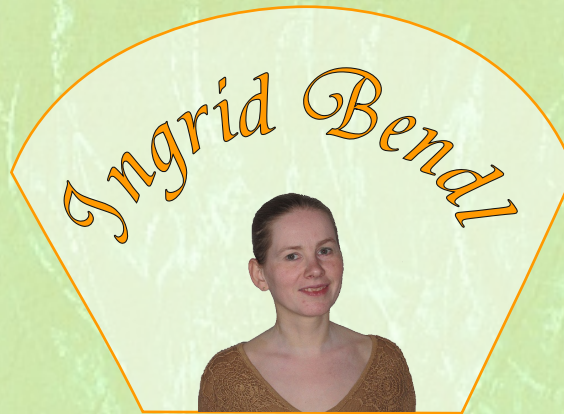
Emotionaler Stress kann psychosomatische Reaktionen wie z. B. Allergien, Muskelverspannungen oder Schmerzen verursachen.

„3 in 1 Concepts“ ist eine psychopädagogische Methode. Symptome können sich verändern, das bedeutet, sich bessern oder auch auflösen, wenn die zugrunde liegende Ursache im Bereich ablösbarer energetischer oder emotionaler Blockaden zu finden ist.

**Kinesiologie eignet sich für Menschen aller Altersstufen, auch für Schwangere, Kleinkinder und Sprachbehinderte.**

## Anwendungsgebiete

- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Ängste, Blockaden, Lampenfieber
- Allergien
- Schmerzen, Verspannungen
- Konflikte, Auseinandersetzungen
- Kommunikationsschwierigkeiten



## Studien

Medizin, Biochemie,  
Gesang, Gesangspädagogik

## Ausbildungen

Theaterpädagogik, Zirkuspädagogik  
Atem- und Körperschulung,  
Systemisch lösungsfokussierte Beratung,  
NLP, Lebensberatung, Kinesiologie,  
Systemische Aufstellungsarbeit

## Tätigkeiten

**S**ystemische Aufstellungen

**P**ädagogik

**I**ntegrale Beratung

**E**motionaler Stressabbau

**L**ernbegleitung



# Coaching

ist ein zielorientiertes Verfahren, das meist bezogen auf beruflichem Kontext verwendet wird.

Im Gegensatz zur Beratung wird im Gespräch bewusst auf Erfahrungen des Coaches zugegriffen, um zu schnell greifbaren Ergebnissen zu kommen.

Persönlichkeitsentwicklung, basiert auf einer Auseinandersetzung mit mir, meinen Fähigkeiten, meinen Talenten und Stärken. Sicheres Auftreten im Beruf, im Alltag, in der Partnerschaft und anderen Beziehungen kann erarbeitet werden, u. a. durch Auseinandersetzung mit innerer Einstellung und äußerer Haltung, durch Lösung von Stress und Blockaden und Schulung kommunikativer, sprachlicher, stimmlicher und körpersprachlicher Möglichkeiten.

**Coaching stärkt Ressourcen und unterstützt professionelle Handlungskompetenz für Alltag und Beruf.**

## Schwerpunkte

**Stimme, Sprache, Körpersprache,  
Lampenfieber und Auftrittsängste,  
Struktur, Timemanagement,  
Kommunikation,  
Selbstwert**