

Was ist INSIGHTVOICE Einzelarbeit?



© Katharina Wieland Müller / pixelio.de

Insight - Was ist in mir, wie funktioniere ich?
Voice - Was will ich ausdrücken, wie mache ich das?

Johanna Schuh

Was ist Insightvoice Einzelarbeit?

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan Innenschau
Stimme & Gesang
Insightvoice

&

GRATIS DOWNLOADS



**Was ist
Insightvoice Einzelarbeit?**
von Johanna Schuh

Inhalt

Innere Balance	Seite 4
Innerer Dialog	Seite 4
Insightvoice Methoden	Seite 5
Insightvoice Begleitung	Seite 6
Kurzbeschreibung der Autorin / des Autors	Seite 6

Was ist Insightvoice Einzelarbeit?

von Johanna Schuh

Wenn Sie Innen und Außen in Balance bringen möchten ist es notwendig, Ihre Wahrnehmung zu schulen und innere Stabilität zu entwickeln. Bei allen Methoden, mit denen ich arbeite, setze ich den klaren Schwerpunkt, den inneren Dialog zu schulen. Ziel ist es, Eigenkompetenz zu stärken und Selbstsicherheit in der Zuordnung von Wahrnehmungen zu fördern.

Innere Balance

Wann hatten Sie das letzte Rendezvous mit sich selbst? Wann haben Sie sich Zeit genommen, um Ihrer Innenwelt Aufmerksamkeit zu schenken? Wann haben Sie das letzte Mal Ordnung in die Schatzkiste Ihrer Erfahrungen gebracht?

Es gibt so vieles in der eigenen Innenwelt zu entdecken. Eine unendliche Vielfalt an Erfahrungen macht uns zu dem, was wir jetzt sind. Und so viele Erfahrungen liegen ungenutzt und unverarbeitet in uns brach. Sie beeinflussen unser Handeln im Hier und Jetzt, häufig ohne dass wir es überhaupt bemerken.

Wir haben die Wahl, wie wir auf äußere Umstände reagieren. Wir haben die Wahl, unsere Stimmung selbst zu steuern. Wir haben die Wahl, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Wie das geht? Zuallererst müssen wir bemerken und erforschen, wie wir selbst funktionieren. Je klarer die Ist-Situation in unserem Bewusstsein ist, desto erfolgreicher können wir die Steuerung in die Hand nehmen. Naikan, Stimmarbeit, Einzelarbeit – egal welche Methode Sie wählen: Erforschen Sie, wie Sie funktionieren, finden Sie heraus, wie Sie Innen und Außen in Balance bringen und Ihr Leben bewusster gestalten können!

Innerer Dialog

Was heißt das überhaupt – einen inneren Dialog führen?

Es beginnt damit, die eigenen Gedanken, Gefühle, Impulse klar wahrzunehmen und auch ernst zu nehmen.

Klingt einfach, oder?

Leider nehmen wir uns häufig nicht die Zeit, uns darüber klar zu werden, was wir eigentlich wahrnehmen. Was denke ich, spüre ich? Signale werden nicht gehört, übergangen, ignoriert. Das geschieht selten mit Absicht. Häufig stehen uns Vorerfahrungen oder vorgefertigte Meinungen im Weg. Wie oft scheitern wir an den Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Oder wir erhoffen uns vom Coach die richtigen Lösungen für unsere Themen anstatt unseren eigenen Sinnen zu trauen.

Als Begleiterin trainiere ich wirklich zuzuhören. Menschen, mit denen ich arbeite, sagen mir manchmal: „Das war so hilfreich, was du mir gesagt hast.“ In den meisten Fällen habe ich allerdings nur etwas wiederholt, was sie mir selbst erzählt haben. Sie konnten sich selbst nicht zuhören oder nicht klar genug die Wichtigkeit der Botschaft an sich selbst verstehen. In diesem Sinne bin ich einfach Werkzeug, um den inneren Dialog im anderen Menschen zu unterstützen. Dafür ist es notwendig, dass ich selber meinen eigenen inneren Dialog pflege. Wie sonst wäre es möglich zu verstehen?

Insightvoice Methoden

Naikan Innenschau bietet Ihnen die Möglichkeit, durch strukturierte Selbstreflexion zur Ruhe zu kommen, sich selbst besser zu verstehen und Ordnung in Ihr Innenleben zu bringen. Naikan erfolgt immer in Einzelarbeit, auch wenn bei einem Retreat mehrere Teilnehmer zeitgleich Naikan üben.

Naikan Nachsorge bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen nach dem Naikan-Retreat zu vertiefen, in den Alltag zu integrieren bzw. bei Bedarf nachzubearbeiten. Einzelsitzungen sind insbesondere als Weiterführung der Naikan Erfahrung geeignet.

Insightvoice Training für Stimme & Gesang bietet Ihnen die Möglichkeit, speziell Ihre Stimme zu trainieren, Ihre Ausdrucksform zu erforschen und zu erweitern und (Bühnen-) Präsenz zu entwickeln.

Insightvoice Begleitung bietet Ihnen die Möglichkeit, die Wahrnehmung bewusst zu schulen und innere Stabilität zu trainieren, damit Sie in allen Situationen Ruhe bewahren und mit sich selbst in Kontakt bleiben können. Sie können über Themen oder Problemstellungen in Ihrem Leben sprechen, Naikan-Innenschau pflegen, Stabilität gewinnen, neue Perspektiven finden und ganz individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

Insightvoice Einzelarbeit kann Sie unterstützen:

- wenn Ihre innere Stimme Stärkung braucht, damit Sie mehr mit sich selbst in Einklang sein können
- wenn Sie innere Prozesse besser verarbeiten und verstehen möchten

- wenn Sie energetische Stabilisierung brauchen
- wenn Sie Ihren Entwicklungsprozess weiterführen möchten
- wenn Sie sich in Veränderungsprozessen befinden und über Ihre gewohnten Denkmuster hinaus gehen wollen
- wenn Sie Innen und Außen in Balance bringen möchten

Insightvoice Begleitung

Präzision ist meine Leidenschaft. Deshalb macht mir individuelle Einzelarbeit am meisten Freude und ich kann bestmögliche Unterstützung geben.

Die eigene innere Stimme wahrnehmen und ihr Ausdruck verleihen:
Das ist die Bedeutung von "insightvoice".

Insight - Einsicht - Was ist in mir, wie funktioniere ich?

Voice - Stimme - Was will ich ausdrücken und wie mache ich das?

Insightvoice Einzelarbeit schult die Wahrnehmung und hat das Ziel, dass Sie innere Signale besser verstehen und Klarheit bekommen, wie Sie selbstbestimmt Ihre nächsten Schritte setzen können. Ich unterstütze Sie mit Ruhe und Sorgfalt bei inneren Klärungsprozessen. Klarheit finden in Kopf, Herz und Gefühl.



Johanna Schuh

“Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan-Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan-Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.”

Werdegang

- geb. 1968
- 1993 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- seit 2006 Trainieren für Stimme und Gesang
- 2005 Gründung und seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Center Vienna