

HERZLICH WILLKOMMEN

Ich wurde 1968 in Hamburg geboren, bin Mutter einer erwachsenen Tochter und lebe und arbeite heute mit Mann und Hund im Hamburger Norden.

Seit 2014 begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu innerem Frieden, Wachstum und Heilung.

MEIN ANSATZ

Leben bedeutet Bewegung und Wandel, die dabei auftauchende Herausforderungen sehe ich als Möglichkeiten zur Heilung und Entwicklung. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch die Fähigkeit in sich trägt, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen – auch wenn wir das manchmal nicht spüren. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre innere Stärke zu entdecken, sich selbst bewusster wahrzunehmen und achtsam mit sich und anderen umzugehen. Meine Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen, humanistischen Ansatz und den Prinzipien systemischen Denkens. Ich lasse mich dabei von verschiedenen Methoden inspirieren, die den Menschen in seiner Einzigartigkeit wertschätzen und unterstützen.

MEINE QUALIFIKATIONEN

Während meines [Diplom Studiums der Journalistik](#) (1990 – 1993) am Institut für Kommunikationswissenschaften (Fribourg / CH), interessierten mich besonders die psychologischen Aspekte des „Miteinander Redens“ nach Friedemann Schulz von Thun.

Meine erste intensive Begegnung mit spirituellen Gesetzmäßigkeiten hatte ich während meiner [Weiterbildung in Buddhistischer Meditationspraxis](#) (2006– 2007) bei Dr. Sylvia Kolk. Hier lernte ich die Heilkraft der Annahme und des Mitgefühls mit mir selbst kennen.

["Das merkwürdige Paradox ist, dass ich mich verändern kann, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin."](#) Carl Rogers

Mit meinen Ausbildungen zur [Yogalehrerin](#) (2008 – 2010) begann eine tiefe Reise. Ich erkannte, dass Stille heilt, Meditation transformiert und alte yogaphilosophische Texte einen vollkommen neuen Blick auf unser Dasein eröffnen. Ich verstand:

["You don't have a soul. You are a soul. You have a body."](#) C.S. Lewis

2010 gründete ich die Hamburger [Yoga Schule Chakra Seven Yoga](#), in der ich mit meinem Team Menschen auf ihrem Yoga Weg begleite und von 2014 bis 2026 YogalehrerInnen ausgebildet habe.

Durch meine [Ausbildung zur Inneren Kind Therapeutin](#) nach Robert Betz (2017 – 2019) vertiefte ich mein Verständnis dafür, wie unbewusste Glaubenssätze unser Leben begrenzen und das Heilung durch das bewusste Fühlen verborgener Emotionen geschieht.

["Feeling is Healing."](#)

Meine [Weiterbildung in Familien- und Systemaufstellungen](#) (2021 – 2023) bei Carola von Bismarck erweiterte meinen Blick für systemische Zusammenhänge und bestätigte meine Überzeugung: Wir sind alle miteinander verbunden.

["Ich bin nicht nur, was mir geschah, sondern auch, was ich gewählt habe werden zu wollen."](#) Hunter Beaumont

Seit 2023 bin ich Schülerin von Zen Meister Hinnerk Polenski.

[MEINE ARBEIT HEUTE](#)

In meiner therapeutischen und beratenden Tätigkeit schöpfe ich aus all meinen Erfahrungen und bilde mich in Supervisionen, Interventionen und Aufbauseminaren permanent fort:
(ReferentInnen: Guni L. Baxa, Daan van Kampenhout, Wilfried Nelles, Silke Humez (NIG), Hildegard Wiedemann, Christl Lieben etc.)

Ich bin Expertin für Co-Abhängigkeit, Suchtprobleme und narzisstische Persönlichkeitsstörungen.

Für die DGfS (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen) leite ich mit Kolleginnen die Regionalgruppe HH/SH, in der wir Fortbildungen rund um die Aufstellungsarbeit organisieren.

In meinem Praxisraum in Hamburg und online via Zoom begleite ich Menschen, die nach Klarheit, Heilung und innerer Freiheit suchen. Ich ermutige sie, in ihren Herausforderungen die Chance auf Wachstum zu erkennen, genau wie ich es auf meinem eigenen Lebensweg erfahren habe.

MEINE INSPIRATION

Mein Weg ist inspiriert von großen Weisheitslehrern wie Eckhart Tolle, Jack Kornfield, Thich Nhat Hanh, Marianne Williamson, Swami Sivananda und Ram Dass, nur um einige zu nennen.

Ich glaube zutiefst daran, dass Liebe die größte Kraft im Universum ist. Oder, wie Willigis Jäger es ausdrückt:

"Liebe ist die einzige Sprache, die alle Menschen und alle Wesen verstehen."