

Das Leben verstehen

*Wenn das Leben schwer wird, hilft ein Blick von außen.
Simone Neuf-Reichart beschreibt, wie man schwierige Situationen
reflektieren und neue Perspektiven gewinnen kann.*

»Irgendwann kommt jeder von uns an einen Punkt, an dem man sich nicht gesehen und gehört fühlt, hadert, das Leben nicht (mehr) versteht oder eine Veränderung uns aus der Bahn wirft«, lächelt Simone Neuf-Reichart wohlweisend. »Dann kann ein Blick von außen Möglichkeiten und Wege zur Lebensgestaltung aufzeigen«, erzählt die Heilpraktikerin der Psychotherapie und IHK geprüfte Businesscoach. Dieser »Blick«

ist Simone in den letzten Jahren für viele ihrer Klienten im Alter von 14 bis 80 Jahren geworden. »Die meisten von ihnen wenden sich bei chronischem Stress, Antriebsschwäche, Ängsten wie z. B. Flug- oder Höhenangst, Schlafstörungen sowie familiären Veränderungen oder Schicksalsschlägen an mich. Ich begleite sie durch unterschiedliche Coaching- und Therapiemöglichkeiten, um die Situation besser zu verstehen, eigene Strategien

zu entwickeln und Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu übernehmen«, so die Wahl-Kemptenerin, die ursprünglich aus Aschaffenburg kommt.

Aus der Abhängigkeit raus!

»Das Leben besteht nicht immer aus Sonnenschein«, betont Simone, die weiß, wovon sie spricht. »Ich kann mich in meine Klienten hineinversetzen, da ich selbst schon viel erlebt habe.« Als 13-Jährige erfuhr die heute 53-Jährige ein Nahtoderlebnis, erlebte Gewalt, war alleinerziehende Mutter von drei Kindern und fühlte sich nicht »wertvoll« und gesehen. »Wenn man bestimmte Dinge selbst erlebt hat, kann man gut die Sorgen und Ängste von anderen nachvollziehen«, versichert die Frohnatur. »Damals befand ich mich in einer Opferrolle, bis ich mein Leben umkrempelte, mir einen Coach suchte und mich in vielen Bereichen weiterbildete.« »Wenn wir das Leben wirklich verstehen und erkennen, dass nichts zufällig geschieht, können wir aus negativen Erfahrungen positive Erkenntnisse ziehen und selbst schwierigen Situationen einen Sinn geben. So lässt sich das eigene Leben aktiv und bewusst gestalten.«

Begleitung und Unterstützung

Ihre Beratungsgespräche sind je nach Mensch und Anliegen individuell.



Viele Menschen kommen im Leben an einen Punkt, an dem sie nicht vor und nicht zurückwissen. Dann ist professionelle Hilfe gefragt.



»Narben unserer Vergangenheit

sind die Stärken unserer Zukunft.«

Simone Neuf-Reichert

*Simone Neuf-Reichert
aus Kempten ist Coach
und Therapeutin.*



Reflexion und Perspektivwechsel helfen dabei, neue Klarheit und Orientierung zu gewinnen und den eigenen Weg bewusster zu gestalten.

»Das Wichtigste ist, dass diejenigen, die zu mir kommen, Vertrauen haben, sich wohlfühlen und einen sicheren Raum bekommen. Hier dürfen sie alles sagen und so sein, wie sie sind. Meist ergibt sich mir schon in den ersten paar Minuten

eine Möglichkeit, wie ich mit meinen »Werkzeugen« – Familienaufstellung, Hypnose, Persönlichkeitstraining, Reiki* oder Coaching – unterstützen kann. Oft ergibt sich eine Kombination«, erklärt die Therapeutin und beschreibt, wie eine

Sitzung beispielsweise ablaufen kann.
 »Ein klassisches Anliegen sind Ängste, z. B. Höhenangst. Bei einem Erstgespräch erörtere ich zunächst, wann die Angst auftritt – auf der zweiten Stufe einer Leiter oder im Klettersteig im Hochgebirge?! Dann erkläre ich, was eine Angst ist, wie sie sich auf den Körper auswirkt und welche Wege es gibt, damit umzugehen. Dies kann z. B. durch Hypnose unterstützt werden. Anders als oft im Fernsehen dargestellt, sind die Klienten dabei nicht »weggetreten«, sondern in einem leichten Halbschlaf. Die Hypnose kann jederzeit abgebrochen werden, und es geschieht nichts, was nicht passieren soll. Dies ist besonders für Menschen wichtig, die Kontrollverlustprobleme haben. Vorab erkläre ich genau, wie sich die Hypnose anfühlt und welche körperlichen Reaktionen möglich sind (z. B. Tränen)«, erläutert sie.
 »Während der Hypnose, die bis zu drei Stunden dauern kann, gehen wir Schritt für Schritt in die Vergangenheit zurück und betrachten Momente, in denen die

Klientel und Leistungen – **Allgäuerin** hat nachgefragt

Allgäuerin: Welche Personengruppe bildet Ihr Hauptklientel?

Simone Neuf-Reichert: Zu mir kommen Menschen zwischen 14 und 80 Jahren. Zu 80 % sind es Frauen, wobei der Männeranteil in den letzten Jahren gestiegen ist. Interessant ist auch, dass viele Frauen um die Wechseljahre meine Angebote nutzen.

Allgäuerin: Sind Ihre Therapiemöglichkeiten Selbstzahler-Leistungen oder kann dies von der Kasse verordnet werden?

Neuf-Reichert: Leider werden die Kosten nicht übernommen, außer es gibt eine Zusatzversicherung, die einen Teil übernimmt.

Allgäuerin: Wie sehen Ihre Ziele für die Zukunft aus?

Neuf-Reichert: Ich möchte zukünftig auch online Gruppengespräche und Seminare anbieten, um mehr Menschen zu erreichen. Außerdem möchte ich das Firmencoaching ausbauen und irgendwann ein Buch schreiben.



In einer geführten Hypnosesitzung unterstützt Simone Neuf-Reichart ihre Klientin dabei, Ängste zu lösen und innere Ressourcen zu aktivieren.

Probleme auftraten, um mögliche Ursachen im Unterbewusstsein zu erkennen.«
 »Niemand muss dauerhaft mit Ängsten leben. Wir suchen gemeinsam nach Auslösern und Ursachen, die oft weit auseinanderliegen.«

Eine besondere Gabe

Während der Therapie spürt Simone, wenn etwas nicht zusammenpasst, und sieht manchmal Bilder vor ihrem inneren Auge. »Seit meinem Nahtoderlebnis habe ich die Fähigkeit, solche Bilder wahrzunehmen. Ich selbst kann sie nicht deuten, ich sehe sie lediglich. Sobald ich meinem Gegenüber das Bild genau beschreibe, erkennen die meisten sofort, auf welche Situation es sich bezieht, meist eine Erinnerung aus der Kindheit

oder Jugend, die heute die Probleme erklärt«, erläutert Simone. Mit den Bildern, der »Bühne« und ihren Werkzeugen unterstützt die Heilpraktikerin für Psychotherapie die Klienten dabei, Situationen besser einzuordnen. »Mir ist wichtig, dass die Menschen praktische Ansätze mitnehmen, die sie sofort anwenden können, um schwierige Spiralen zu durchbrechen«, betont die Mutter von drei erwachsenen Kindern. »Wir alle können die Herausforderungen des Lebens reflektieren und sie als Möglichkeiten sehen, zu wachsen, zu lernen und uns selbst besser zu verstehen.«

Text: Eva Bodenmüller;

Fotos: privat (1), lukesw/stock.adobe.com (S. 166), amelianana/stock.adobe.com (S. 168 o.l.), Alexis S/peopleimages.com/stock.adobe.com (S. 168 o.r.), Monika Wisniewska/stock.adobe.com (S. 169) §

** Reiki kommt aus Japan und ist eine Heilmethode, bei der durch das Auflegen der Hände Lebensenergie übertragen werden soll. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.*