



# Ich weiß, was ich will!

Können Sie, Frau, das von sich behaupten? Oder sehen Sie sich vielmehr als Erfüllungsgehilfin Ihres Partners, Ihrer Kinder oder Ihres Chefs? Die lange Zeit gültige, gesellschaftliche Rolle der Frau, kombiniert mit einer konservativen Erziehung, passt irgendwie nicht mehr so recht in die heutige Zeit. Frauen sollen heute im Beruf »ihren Mann« stehen, gleichzeitig aber immer noch die Rolle der »Mutter der Kompanie« erfüllen, ihre soziale, psychische und emotionale Kompetenz und Belastbarkeit werden häufig stillschweigend vorausgesetzt. Viele Frauen schlüpfen in diese Rolle und versuchen sämtliche Erwartungen zu erfüllen und allen Parteien gerecht zu werden. Dabei blei-

ben sie selbst oft auf der Strecke, das eigene Leben tritt immer mehr in den Hintergrund, die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. »Frauen, die sich im Laufe ihres Lebens irgendwie selbst verloren haben, können durchaus wieder Kontakt zu sich selbst aufnehmen und ihr Leben spontaner, freudvoller und intensiver gestalten.« Das sagt Brigitte Neumann, die Seminare für Frauen anbietet, die ihr Leben wieder in die eigenen Hände nehmen möchten. Bei diesen Workshops lernen Frauen unter anderem, wie sie mit Stress- und Konfliktsituationen gelassener umgehen und auch mal aus Überzeugung »Nein« sagen können. Viele Frauen erleben irgendwann die belastende Situation, dass sie so, wie sie leben, eigentlich nicht mehr weitermachen möchten, gleichzeitig aber große Angst vor Veränderungen haben. »Wir versuchen gemeinsam Wege zu finden, mit Veränderungen umzugehen und positiv in die Zukunft schauen können«, erklärt Brigitte Neumann.

Wer sich der Angst stellt und seine »Angst vor der Angst« besiegt, kann auch mit unbekanntem und völlig neuen Lebenssituationen umgehen

und so Selbstvertrauen gewinnen und wieder kraftvoll und lebendiger seinen Alltag meistern.

## Zeit für sich selbst

Es lohnt sich durchaus, sich für mehr Lebensqualität auf die Suche nach verschütteten Potentialen zu machen. Wovon haben wir schon immer geträumt, es aber nie in die Tat umgesetzt? Es muss nicht die Reise nach New York oder Paris sein, der wir nachtrauern. Vielleicht sind es einfach nur eigene Charaktereigenschaften und Stärken, die wir vermeintlich zugunsten anderer nicht ausgelebt haben. Natürlich muss nicht zwangsläufig das ganze Leben auf den Kopf gestellt werden, um an die eigene Kraftquelle zu gelangen. Oft genügt es schon, sich ein paar Stunden oder Tage Zeit für sich zu nehmen, seine ganze Aufmerksamkeit nur sich selbst zu widmen, sich unter professioneller Anleitung mit Gleichgesinnten auszutauschen, mit ihnen zu weinen und zu lachen, mit ihnen zu meditieren, zu entspannen und kreativ zu sein. Und dabei zu spüren, dass das Leben viel mehr sein kann, als nur Pflichterfüllung und Alltagsstress.



**Brigitte Neumann**  
Mentaltraining  
psychologische Beratung  
Coaching

„Der Mensch ist das,  
woran er glaubt.“



## Für alle, ...

- die sich persönlich weiterentwickeln möchten
- die nach dem Tod eines geliebten Menschen verzweifelt sind
- die ihre eigenen Gedanken und Gefühle ordnen wollen
- die unter Angststörungen leiden und ihr Leben als nicht mehr lebenswert empfinden
- die unter Lernschwierigkeiten und Prüfungsjängsten oder Motivationsproblemen leiden
- alte Lebensmuster erkennen und neue Verhaltensweisen einüben wollen

## Das Abenteuer, sich selbst zu ent-decken!

Als psychologischer Berater arbeite ich nach verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt, das menschliche Verhalten, Denken und Fühlen im Zusammenhang sieht.

Ziel ist die Selbstverwirklichung und Selbstenfaltung des Menschen als Individuum, das Hineinwachsen in das ureigene Potenzial. Das „Hier und Jetzt“ steht im Vordergrund. In einfühlsamen Gesprächen wird Erlebtes verarbeitet, werden Gefühle aktiviert, Bedürfnisse und Wünsche ohne Unbehagen zum Ausdruck gebracht. Die Spontaneität, Eigenaktivität und Beziehungsfähigkeit werden gefördert.

Infos über die neuen Kurse und Seminare unter: [www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)

Brigitte Neumann . Maximilianstraße 5 a . 63739 Aschaffenburg  
Tel. 06021-5831987 . Handy 0172-2045247 . [www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)