

ist eine psychologische Therapieform, in der die Natur für therapeutische Zwecke genutzt wird. Sie verknüpft traditionelles, rituelles Urwissen mit der heutigen Psychotherapie. Sie weckt Selbsterkenntnis durch Wahrnehmungen in Kontakt mit Naturerfahrungen. Der Zugang zu seelischen Erfahrungsräumen ist unmittelbar durch Rituale und Trancemethoden. Unbewusstes kommt an die Oberfläche und will gelebt werden. Doch nicht jeder Spaziergang verhilft zur Selbsterkenntnis. Um zu den tieferen Schichten der Seele zu gelangen, bedarf es eines Gespräches oder Techniken, wie Trancearbeit und Rituale. Nur durch die Selbsterfahrung, die Erfahrung des Selbstes, eröffnet sich das eigentliche SEIN. Die Wirklichkeit des eigenen ICH-Bewusstsein und nicht das von Anderen aufgesetzte Fremdbewusstsein. Die Natur wird als Spiegel erfahren. Dazu ist es nicht nötig, sich in der einsamen Wildnis zurückzuziehen, auch ein Baum im Park reicht, um Kontakt aufzunehmen. Wissenschaftliche Studien aus Japan haben ergeben, dass durch die Atmosphäre des Waldes Blutdrucks, Puls und Stresshormone gesenkt werden können. Durch Bewegung kommt der Kreislauf in Schwung, die Botenstoffe im Gehirn werden besser übertragen, was wiederum gegen Depressionen hilft. Achtsamkeits-Strategien dienen zur Bewusstseinsklärung, Gegenwartswahrnehmung, Kontemplation und Selbstreflexion, denn diese führen zur Selbstregulation und zur Selbstkompetenz.

[www.akademie-für-naturtherapie.de](http://www.akademie-für-naturtherapie.de)



### finden Sie unter:

[www.Akademie-für-Naturtherapie.de](http://www.Akademie-für-Naturtherapie.de)  
[www.philo-praxis.com](http://www.philo-praxis.com)  
[www.psychologischeberatung-freiburg.de](http://www.psychologischeberatung-freiburg.de)  
[www.naturheilverein-baden.de](http://www.naturheilverein-baden.de)  
[www.die-neuen-kinder.de](http://www.die-neuen-kinder.de)  
In Badenweiler:  
[www.hotel-eberhardt.de](http://www.hotel-eberhardt.de)

Bei Buchungen von 2 Personen findet ein Einzeltraining statt, bei Buchungen von mehr als 3 Personen zum gleichen Zeitpunkt findet ein Seminar statt. Sie können therapeutische Sitzungen mit Ihrer Privatkasse abrechnen. (60.- Euro pro Sitzung). Online-Coaching: immer nach Vereinbarung 45.- Euro

### Seminare und Ausbildung in Baden-Baden ohne Hotel:

2 Tage Basis: 7 Stunden pro Tag Einzelbetreuung, Termin nach Absprache auch an Wochenenden und Feiertagen, (für Berufstätige) Arbeitszeiten: 10-18 Uhr, mit kleiner Mittagspause,

### 4 Tage Auszeit:

7 Stunden pro Tag, Termin nach Absprache auch an Wochenenden und Feiertagen, Arbeitszeiten: 10-18 Uhr, mit kleiner Mittagspause.

### 6 Tage Einzelbetreuung:

7 Stunden pro Tag, nach dem 7 Stufen System © von Greta Hessel  
Termin nach Absprache jederzeit möglich!

### Ausbildungen:

Kursleitung in Shinrin Yoku  
Ausbildung Naturtherapeut / IN  
Ausbildung Gesundheitsberater NHV  
Philosophischer Praktiker / IN

### Buchveröffentlichungen:

1. Praxisbuch – Die 7 Stufen zur Selbstfindung und Selbstheilung, BOD Verlag
  2. Lebenslinien - Auf der Suche nach der anderen Wirklichkeit, BOD Verlag
  3. Hyperaktivität bei Kinder und Erwachsene, BOD Verlag
  4. Philosophie für den Alltag, 2003 Urania Verlag, CH
- Alle Bücher sind bei Amazon.de erhältlich

### Greta Hessel Phil. M.A.



„Seit 30 Jahren liegt mein Tätigkeitsschwerpunkt in der Beratung, im Bereich Psyche, Gesundheit, Lebensphilosophie und Persönlichkeitsentwicklung, wobei hier die Zusammenarbeit mit der Natur im Vordergrund steht. Bei mir sind Menschen gut aufgehoben, die unter den Belastungen des alltäglichen Lebens leiden, wie z.B. Mobbing, Kummer, Ärger, Schwermut, Ängste oder anderen Befindlichkeitsstörungen. Oft entstehen Probleme auch nur durch einem Mangel an Nährstoffen, falscher Lebensweise oder einem Mangel an Durchsetzungsvermögen. Meine Zielsetzung ist es, wieder Wohlbefinden und Stabilität herzustellen, damit Sie in Harmonie und innerem Frieden das Leben genießen können. In meiner Praxis lernen die Menschen wieder zu sich zu kommen, seelische Verletzungen aufzulösen, um inneres Gleichgewicht zu finden.“

Greta Hessel phil. M. A.  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Freiburg 0761-55774080  
Handy 0151 42 430 504  
Vordere Poche 13a  
79104 Freiburg  
[greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de)

## Psycho-Philosophische Therapie

zur Prävention bei Stress, Burnout und Erschöpfung.  
Bei ADHS, Hochsensibilität und Krisensituationen im Leben und für alle Menschen, die auf der Suche nach sich selbst sind.

Praxis für Psychotherapie  
Ausbildungen  
Coaching / Therapie



## Ein Schatten unserer selbst

Was hat sich verändert in den letzten Jahrzehnten? Warum haben so viele den Eindruck den Kontakt mit sich selbst irgendwie verloren zu haben? Unser materieller Wohlstand ist unendlich gewachsen. Aber dieser Fortschritt hat einen Preis. Wir sind Getriebene, denen ständig die Angst im Nacken sitzt zu versagen: im Beruf, im Verhältnis zu unseren Partnern, zu unseren Kindern, vor unseren Freunden, vor unseren eigenen Idealen. Die modernen Kommunikationstechnologien haben auch die letzten verbliebenen privaten Schutzräume aufgelöst.

Anpassung an den sich immer weiter beschleunigenden Rhythmus ist gefragt, ständige Verfügbarkeit ist zu einem unerbittlichen Imperativ geworden. Rund um die Uhr sieben Tage die Woche funktionieren wir im Notfallmodus, verschieben jeden Gedanken an uns selbst, an von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr. Später wird doch noch Zeit sein. Irgendwann haben wir uns dann aus den Augen verloren, ist der Kontakt mit unserem Ich endgültig abgerissen, sind unsere wahren Gefühle und Sehnsüchte nur noch wehmütige Erinnerung.

### Der wahre Luxus

Wer es sich leisten kann, die Zumutungen der Moderne auf Abstand zu halten, weiß es längst: wahrer Luxus bedeutet, frei über seine Zeit zu verfügen; wirkliche Erfüllung findet sich in Begegnungen, die sich rückhaltlos auf das Du einlassen; dauerhaftes Glück sind Freiräume, in denen man wieder ganz zu sich selbst finden kann. Das Wissen aber, welche Wege dorthin führen, ist uns verlorengegangen. Wir sind von einem geistigen Tinnitus befallen, der uns nachts aufschrecken lässt. Die Angst hat sich in unserem Inneren verselbstständigt, der Feind hat einen Brückenkopf in uns selbst gebildet, wir können die schrecklichen Gedanken nicht mehr abschütteln.



## Therapien und Lösungsvorschläge

### Lernen, wieder auf sich selbst zu hören

Die gute Botschaft ist, es gibt Möglichkeiten diesen geistigen Tinnitus wieder loszuwerden. Man kann lernen, wie man den Kontakt zum verschütteten Ich wieder aufnehmen kann. Mit den meditativen Techniken der Achtsamkeit und einer extensiven philosophischen Analyse der Lebenssituation können Sie wieder genügend Ich-Kompetenz aufbauen, um wieder zu sich selbst zu finden. Lassen Sie mich Ihr Coach auf diesem Weg sein. In langjähriger Erfahrung habe ich gelernt, was in welcher biographischen Krisensituation am besten geeignet ist, das umzingelte Ich wieder zu stärken.

Besuchen Sie mich in meiner Praxis Freiburg, Badenweiler, Baden-Baden oder rufen Sie mich an unter: 0761-55774080

Greta Hessel Phil. M. A.

**Die Familien und Paar-Therapie:**

Oft ist die ganze Familie verstrickt, gerade bei Scheidungen und Trennungen sind Kinder betroffen und leiden still vor sich hin. Hochsensible und ADHS-Kinder brauchen Unterstützung und Hilfe.

**Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen**

Die Neuen Kinder



## Wenn Körper, Geist und Seele erkranken

Alle körperlichen Störungen haben oft auch eine seelische Ursache. Es kommt zum schlechten Allgemeinbefinden, den sogenannten psychosomatischen Beschwerden, die zu einer körperlichen und psychischen Erschöpfung führen. Auch schwerwiegende Lebensereignisse, insbesondere Verlust eines nahen Mitmenschen, oder eine Scheidung, sowie chronische Konflikte in einer Beziehung, Zeitmangel, Termindruck, Lärm, Geldmangel, Armut, Schulden, Angst, nicht zu genügen (Versagensangst), Perfektionismus (überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere), soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung, Schlafentzug, Reizüberflutung, Langeweile und Lethargie, Überforderung durch neue technische Entwicklungen (Technikstress), Stress durch die Bedrohung des Selbstes (eigenes Scheitern oder die Respektlosigkeit anderer) können letztendlich zum Burnout führen.



Hier hilft in erster Linie die...

### Akut-Therapie

Wenn Sie dringend einen Ansprechpartner oder eine Begleitperson brauchen. Denn oft sind die Wartezeiten für eine Psychotherapie sehr lang. Hier bekommen Sie Soforthilfe! Dazu biete ich Ihnen eine Gesprächstherapie an, in denen der psychopathologische Befund erhoben wird und eine therapeutische Beziehung zu Ihnen aufgebaut wird.



### Die Gesprächstherapie

Bei der Gesprächstherapie steht das Gespräch im Vordergrund. Hier stehen Sie als Person im Mittelpunkt und nicht Ihr Problem. Hier lernen Sie Ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln, um selbständig Lösungen für Ihr Problem zu entfalten. Hierbei begegnet der Therapeut dem Klienten mit positiver Wertschätzung und Achtung, Empathie und vorurteilsfrei. Auf dieser Basis lernen Sie sich besser zu verstehen um Ihr Leiden oder Ihr Problem zu bewältigen. Auf der Suche nach sich Selbst und bei spirituellen Problemen *empfiehlt sich die*

### Transpersonale Psychotherapie

denn das bedeutet Bewusstseinsweiterung durch das Erleben von transpersonalen Erfahrungen. Die transpersonale Psychotherapie ist aus der transpersonalen Psychologie hervorgegangen, oder wird auf ihre Modelle aufgebaut. Die transpersonalen Psychologie setzt sich mit der Erfahrung von veränderten Bewusstseinszuständen auseinander, wie Ekstase, Trance und Grenzerfahrungen. Das geht über die normale Form der Psychologie und Psychotherapie hinaus, denn sie enthält zusätzlich spirituelle und philosophische Ansätze. Besonders gut geeignet für Menschen in spirituellen Krisen. [www.psychologischeberatung-freiburg.de](http://www.psychologischeberatung-freiburg.de)

### Der philosophischer Dialog / die Sokratische Methode

Der sokratische Dialog ist in vielen philosophischen Praxen die gängige Methode, um den Menschen eine neue Perspektive zu verschaffen und sich selbst zu erkennen. Sie ist eine Gesprächsführung mit dem Ziel, das Unbewusste des Menschen ins Bewusstsein zu bringen. Diese Methode wird auch als Hebammenmethode bezeichnet, weil sie etwas gebärt, was der Mensch nicht weiß und wird auch in vielen psychotherapeutischen Praxen angewendet. [www.philo-praxis.com](http://www.philo-praxis.com)

