

## Das Leben ist schön – von einfach war nie die Rede



Das Leben stellt uns manchmal vor Herausforderungen, die wir vielleicht als Zumutung, als unbewältigbar oder sogar als unlösbar empfinden. Uns wohnt die Fähigkeit inne, das Leben zu meistern, doch haben wir in den akuten Momenten einer Krise nicht das Empfinden, dass „wir es schaffen können“.

Erst nach gemeisterter Herausforderung offenbart sich zumeist die Weisheit und Schönheit des Lebens.

Sollte es so sein, dass die aktuelle Situation als Zumutung, unbewältigbar oder gar unlösbar empfunden wird, **biete ich meine Unterstützung** an.

### Wie

Ich befinde mich derzeit in der Ausbildung zur systemischen (Familien-) Therapie und Beratung. Neben meinem Hauptberuf als Geschäftsführerin meiner eigenen Firma wirke ich im Team des Selbsterfahrungs-Seminars „Weg zum Wir“ <https://www.herzauf.de/der-weg-zum-wir/> mit. Ich bin glücklich über meine beiden erwachsenen Kinder und bewege mich selbst gerade in einer erneuten Orientierungsphase. Der buddhistische Weg ist mir eine große Hilfe und Stütze in meinen eigenen Prozessen.



Diese Aspekte prägen meinen Ansatz. Ich begleite in Einzelgesprächen mit Elementen aus der systemischen Arbeit, der Gestalttherapie, gewaltfreien Kommunikation, Aufstellung und Achtsamkeitsansätzen. Manchmal passt auch eine Phantasiereise oder die Arbeit mit Symbolen, das zeigt sich meistens in der individuellen Situation.

### Wo

In den Räumen der Praxis von Psychotherapeutin Dr. Doris Holland, Friedrich-Jenner-Str. 3 in Göttingen

### Wann

Freitag nachmittags zwischen 13 und 18 Uhr, 1 Sitzung zu 45 Minuten, evtl. auch 2 Sitzungen hintereinander. Termine nach Absprache.

### Für wieviel

Auf Spendenbasis. Falls eine Orientierung gebraucht wird: Derzeit liegen die Preise für eine Sitzung bei 70 bis 90 €. Mir ist es jedoch ein Anliegen, Menschen in herausfordernden Zeiten beizustehen und eine Begleitung unabhängig von der finanziellen Situation möglich zu machen.



**Kontakt: Sophie von Lilienfeld-Toal, [sophie.lilienfeld@posteo.de](mailto:sophie.lilienfeld@posteo.de)**