

# „Unser Kopf bestimmt alles“



Situationen, in denen das Leben aus dem Gleichgewicht gerät – sie können jeden jederzeit treffen. Entweder durch äußere Faktoren wie Schicksalsschläge, Krankheiten, Trennungen oder durch innere Prozesse, in denen man mit dem bisherigen Leben nicht mehr zufrieden ist, die Belastungen zu hoch werden oder eine innere Leere sich einstellt. „Unser Kopf bestimmt alles. Wie ich denke, so ist mein Leben“, verrät die Heilpraktikerin und Mental-Trainerin Pamina Andersen aus Edling. Sie bietet nicht nur Coaching und Beratung in ihrer Praxis an, sondern hält am 8. April auch einen ganz besonderen Workshop in Wasserburg ab.

Pamina Andersen ist Heilpraktikerin, Mental-Coach, Yogalehrerin und Bewusstseinstrainerin. Sie lebt mit ihrem Sohn und ihrem Hund in der Nähe in Hart bei Edling. Die ehemalige PR-Beraterin schlug vor einigen Jahren einen ganz neuen beruflichen Lebensweg ein. „Ich wollte etwas von Grund

auf ändern und entschloss mich dazu, eine dreijährige Ausbildung als Heilpraktikerin und anschließend auch noch zur Mental-Trainerin zu absolvieren. Ein Schritt, den ich nicht bereut habe.“

Heute hilft Andersen dabei, Lebensblockaden zu erkennen und auflösen. „Oftmals fehlt einem selbst in herausfordernden Situationen der Durch- und Draufblick und häufig verlieren wir uns in der Beschäftigung mit all den Dingen, die wir nicht mehr wollen, anstatt dass wir unsere ganze Energie da hinein geben, was wir uns wünschen, wohin die Reise denn gehen soll. Ich unterstütze die Menschen dabei, deinen alten Konditionierungen und Programmierungen aufzulösen, damit man ganz zu sich selbst und zu seiner Essenz finden kann.“ Sie verstehe sich in ihrer Arbeit als Begleiterin auf dem Weg zu einem ganz individuellen Ziel, so die Heilpraktikerin, die in Oldenburg aufgewachsen ist, durch ihre Eltern aber bayerische Wurzeln hat.

## **In welchen Lebenssituationen kann Pamina Andersen besonders helfen?**

Bei Veränderungsprozessen aller Art, bei der Wiederholung bestimmter blockierender Situationen im Leben, bei negativen Denkmustern, bei Problemen in der Partnerschaft oder Überforderung mit den Kindern, wenn man das Gefühl hat, stehen zu bleiben, nicht weiter zu kommen, einen eine innere Sehnsucht nach „mehr Lebendigkeit und Vitalität“ packt. Wenn man eine zu hohe Stressbelastung verspürt, in der Vergangenheit festgehalten ist, nach Neuorientierung sucht, bei depressiven Verstimmungen oder beim Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung und innerem Wachstum. Die Mental-Trainerin: „Ich teste vorher aber immer, ob ich mit dem jeweiligen gegenüber auch zusammenpasse.“

In ihrer Arbeit findet sie zusammen mit ihrem Gegenüber

gemeinsam ganz individuelle, neue Lösungswege und Denkansätze und begleitet einen dabei, seine mentale, emotionale und körperliche Balance wieder herzustellen und in die eigene Kraft zu kommen. **Andersen: „Ich biete in meiner Praxis ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Mentaltraining und ganzheitliches Coaching an. Seitdem ich denken kann, ist es meine Passion, hinter das vermeintlich Sichtbare zu blicken, die Verbindungen zwischen Körper und Geist und Seele zu verstehen und Möglichkeiten für Veränderungen zu finden.“**



## Workshop in Wasserburg

**„Die Magie der Dankbarkeit – wie ich mein Leben kreierte, das ich mir wünsche“** – unter diesem Titel steht ein Impuls-Workshop von Pamina Andersen am Montag, 8. April, 17.30 bis 19 Uhr, auf der Event-Etage des Wasserburger Innkaufhauses. Der Eintritt kostet 15 Euro. Die Referentin: „In diesem Impuls-Workshop geht es darum, warum wir so leicht aus unserer Biologie heraus das Gute aus unserem Leben aus den Augen verlieren und wie wir es gezielt wieder in den Fokus holen können. Die moderne Gehirnforschung belegt, dass unsere inneren Haltungen veränderbar sind. Wenn wir anfangen bewusst dankbar zu sein, gibt es keinen Platz mehr für Negativität und wir fangen an, bewusst unser Leben zu kreieren. Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Wenn ich meinen Fokus auf das lenke, was ich nicht habe, auf den Mangel und das, was ich

nicht will, lenke ich meine Energie dorthin. Dankbarkeit kann unser Leben auf wirklich intensivste Weise zum Positiven verändern – auf allen Ebenen! Es wird eine Mischung aus Vortrag, Mentalen Übungen und Gesprächsrunde sein.”

Ein Stift und etwas Papier sind mitzubringen.

**Direkt-Kontakt:**

**Pamina Andersen**

**Hart 10, Edling**

**Telefon 08039/9092700 oder 0170 8051185**

[glueck@pamina-andersen.de](mailto:glueck@pamina-andersen.de)

<https://pamina-andersen.de>