

Damit das **LEBEN** und die **LIEBE** gelingen



„Jetzt wurde ich schon wieder versetzt. Zwar nur um eine halbe Stunde, aber es reicht, um mich zu verletzen. Bin ich nicht mehr gut genug? Trifft mein geliebter Partner sich mit jemand anderem? Ich liebe ihn, es gibt nichts wichtigeres für mich, als meine Zeit mit ihm zu verbringen. Wieso, in Gottes Namen, geht es ihm nicht genau so? Wieso merkt er nicht, dass es mich verletzt. Dennoch behalte ich meine Wut lieber in mir, schlucke sie runter, verstecke sie tief im Innersten meiner Seele, um den geplanten Abend nicht zu zerstören. Ich setzte mein geübtes Lächeln auf, auch wenn ich innerlich zutiefst gekränkt bin.“



So oder so ähnlich verhalten wir uns in vielen Situationen unseres Lebens. Wir haben gelernt, dass glücklich sein etwas positives ist, traurig sein hingegen negativ. Und wer entscheidet sich da schon freiwillig für die Schattenseiten des Lebens? Aus Angst unserem Partner, unse-

rem Arbeitgeber oder unseren Eltern auf den Schlipps zu treten und verletzlich oder gar schwach zu wirken behalten wir jene Last, die durch das Verletzt sein entstanden ist, auf unserem Rücken. Schnell beginnen wir, uns mit den Menschen in unserem Umfeld zu vergleichen.

„WAS HÄTTE MEINE BESTE FREUNDIN NUN GETAN? SIE IST IMMER SO STARK UND WEISS GENAU WAS SIE WILL. SIE IST SO VIEL ZIELSTREBIGER ALS ICH! SO WERDE ICH NIE SEIN.“

Doch anstatt direkt den Kopf in den Sand zu stecken oder in einer Schockstarre zu verharren, rät die Lifecoach Expertin und Gründerin des FEBAH ProLife Instituts Anita Grinninger dazu, sich auf den Weg zur Veränderung zu machen. Auf ihrem eigenen Weg der Selbsterfahrung lernte sie das erlösende Gefühl kennen, angekommen und frei zu sein. Sich nicht verstecken zu müssen und der Mensch zu sein, der sie ist und der sie sein möchte.

Durch fundierte Ausbildungen und die Zusammenarbeit mit Menschen jeden Alters, ist die intensive Arbeit am FEBAH ProLife Institut zu Anitas Herzensprojekt geworden und wächst stetig. Mit ihrer Tätigkeit als psychologischer Personalcoach, Systemcoach, Businesscoach und Coach für körper- prozessorientierte Energiearbeit begleitet Anita Grinninger nicht nur Paare oder Teams sondern auch Einzelpersonen. Die Coachingsitzungen können ganz einfach über das Internet gebucht werden.

Des Weiteren werden Seminare speziell von Frauen, für Frauen angeboten.
In einer Runde von Frauen loslassen, sich öffnen und Vertrauen gewinnen.
Sich wieder selbstsicher fühlen und Rituale kennenlernen um eigene Auszeiten zu gestalten.

FEBAH – GANZ FRAU SEIN DER KREIS DER FRAUEN

Anita Grinningers langjährige Erfahrungen in der Paartherapie haben sie gelehrt, dass es schwer fallen kann sich komplett zu öffnen, wenn der Partner neben einem sitzt. Die Dynamik und Energie, welche notwendig ist, um Wut und angestaute Gefühle loszulassen, entsteht in der Paartherapie oft schleppend. Zudem ergeben sich als Frau der modernen Welt auch andere Fragen, welche oft nur unsicher beantwortet werden können. Aus dieser Unsicherheit resultieren neue Konflikte, Frustration und Enttäuschung.

„WAS BEDEUTET ES, HEUTE EINE FRAU ZU SEIN?“

Auf den von Anita geleiteten Seminaren und Treffen des Kreises der Frauen in Nürnberg werden Fragen wie „Werde ich allen Ansprüchen gerecht?“ oder „Was bedeutet es, heute eine Frau zu sein?“ genauer unter die Lupe genommen, um dem Ziel nach einem gelungenem Leben & erfüllter Liebe näher zu kommen.

„Der größte Wert dieser Seminarbausteine liegt darin, dass er uns Augenblicke des Verstehens, der Erkenntnis und AHA-Erlebnisse im Prozess der Befreiung verschafft.“

„MEINE ERFAHRUNGEN STAMMEN AUS MEINER SELBSTSTÄNDIGKEIT.“

Meine Erfahrungen hierzu stammen nicht nur aus meiner gegenwärtigen beruflichen Tätigkeit sondern auch aus meiner früheren, langjährigen Selbstständigkeit, in der ich hauptsächlich für die äußere Schönheit der Frau tätig war und erfahren habe, was Frauen zutiefst in ihrem Inneren bewegt.“, so Anita Grinninger.

Frauen-Naturerlebnis-woche mit Anita: Die Gruppe umfasste sechs Frauen, welche sich für eine Auszeit von Alltag, Familie und Beruf mit Anita Grinninger auf besondere Wege der Selbsterforschung begeben hatten.

Zum Programm gehörten unter anderem gemeinsame Meditationen und Rituale in der Natur, um nicht mehr förderlichen Ballast loszulassen. Der Höhepunkt der Seminarwoche war für alle beteiligten Frauen die Übernachtung im Wald, bei der versucht wurde, sich der Begegnung mit auftauchenden inneren Bildern, Gefühlen und Gedanken zu stellen. Anita Grinninger unterhielt dafür die gesamte Nacht ein Feuer und festigte so die innere Verbindung zu jeder Teilnehmerin. Für die gesamte Gruppe ein voller Erfolg, der als so wertvoll empfunden wurde, dass noch vor Ort ein neuer Termin für ein weiteres Seminar beschlossen wurde.



FEBAH-ProLife-Institut
Anita Grinninger GmbH
Erlenstr. 36
90441 Nürnberg
Mobil: 01736849389
www.febah-coaching.de
www.febah-ganz-frau-sein.de

