

EIN Raum ZUM WACHSEN



TIPP!
Jetzt
Erstgespräch
vereinbaren

WEGBEGLEITUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Jung zu sein ist heute gar nicht so einfach. **Iris Lang**, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mutter von drei herangewachsenen Kindern, begleitet Menschen auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und unterstützt sie bei der Entfaltung ihres Potenzials.

Handy-Dauernutzung, geschönte Social-Media-Welten, Schulstress, Bewegungsmangel und die Konfrontation mit globalen Krisen gehören zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Immer mehr von ihnen kämpfen mit Ängsten und niedergeschlagener Stimmung bis hin zur Depression.

Entscheidend für einen gesunden Umgang mit Herausforderungen ist die eigene Resilienz. Und diese lässt sich gezielt fördern, sagt Iris Lang:

„Ein ganz wesentlicher Punkt, um unsere Kinder stark zu machen, ist es, emotionale Verletzungen aufzuspüren und zu bearbeiten. So können sie sich

wieder sicher und gesehen fühlen, mehr Selbstwertgefühl entwickeln und ihren Weg aktiver und widerstandsfähiger gestalten.“

Iris Lang greift dabei ganz nach Bedarf auf verschiedene Methoden zurück, die das Zusammenspiel von Denken, Gefühlen und Nervensystem nutzen. Eine davon ist eine altersgerechte Weiterentwicklung des EMDR-Verfahrens aus der Traumatherapie. Sie wirkt durch die Bewegung der Augen, ähnlich der REM (Rapid Eye Movement)-Phase im Schlaf. Wie beim Träumen werden dabei belastende Erlebnisse verarbeitet.

Weitere Herangehensweisen sind systemische Aufstellungen, die kognitive Arbeit an unbewussten Überzeugungen sowie Fantasiereisen, die das Gehirn über Gehörtes in den Alpha-Zustand versetzen, dabei für Entspannung sorgen und ganz nebenbei auch die Konzentration verbessern.

„Im Idealfall räumen wir den emotionalen Rucksack auf, solange er noch nicht so prall gefüllt ist, um freier und unbeschwerter ins Leben zu starten.“

Deshalb arbeitet Iris Lang so gern mit Kindern und Jugendlichen und bietet auch präventive Workshops für Gruppen und Schulklassen an. Ihr Konzept richtet sich auch an Erwachsene, denn Belastendes anzuschauen und positiv zu verändern, lohnt sich in jedem Alter.



Die Klienten stellen innere Anteile mit Spielfiguren auf, um Themen sichtbar zu machen.

Durch Augenbewegungen können emotionale Blockaden gelöst werden.



Iris Lang
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kinder- und Jugendcoach nach IPE®
(Integrative Potenzialentfaltung)

Schubertstraße 2, 82194 Gröbenzell
Telefon 08142 44 10 01
iris.lang@der-raum.com

www.der-raum.com

