



Die Persönlichkeit

Authentisch sein

Authentisch, kongruent oder deckungsgleich meint die Übereinstimmung zwischen dem, was eine Person empfindet, was ihr bewusst wird und was sie aktuell mitteilt und ausdrückt.

Verhalten wir uns authentisch, sind wir präsent im Kontakt nach innen und aussen. Dieses «ganz da und bei sich Sein» bewirkt eine sichere und kraftvolle Ausstrahlung, die wohlwollend aufgenommen wird.

Dies ist Ihr Nutzen

- › Sie verbinden und nutzen die Intelligenz von Körper und Geist.
- › Sie fühlen sich sicher und schaffen Vertrauen.
- › Sie sind gelassen und aufmerksam.
- › Sie nutzen die Ausstrahlung und die Kraft ihrer präsenten Persönlichkeit.

So gelangen Sie an Ihr Ziel

- › Sie erweitern Ihre Wahrnehmung, Selbstreflexion und Handlungsweise.
- › Sie lösen einschränkende Denk-, Fühl- und Handlungsmuster auf.
- › Sie erkennen die Wirkungen des autonomen Nervensystems.
- › Sie aktivieren Ihre Ressourcen und entwickeln Ihre Resilienz.

Authentisch zu sein setzt neue Wahrnehmungs- und Erfahrungsbereiche voraus. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele nicht nur zu denken, sondern umfassend zu empfinden, öffnet neue und interessante Handlungsbereiche.

Nach mehrjährigen Eigenerfahrungen habe ich festgestellt, dass Achtsamkeit (Mindfulness) und Verkörperung (Embodiment) und deren Zusammenhänge und Wirkungen einen zentralen und wichtigen Schlüssel in der menschlichen Entwicklung darstellen. Indem Sie die Botschaften Ihres Körpers lesen, verstehen und lenken können, entdecken Sie neue Kraftquellen (Ressourcen) und stärken Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Eine gesunde und motivierte Persönlichkeit ist die Folge davon. [Somatic Experiencing \(SE\)®](#) fördert die Fähigkeit, Signa-

le aus dem Körperinneren wahrzunehmen und richtet die Aufmerksamkeit auf die eigenen Erfahrungen.

Über mich

Peter Müri

Geboren am 17. Januar 1949

Verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern

Beruflicher Hintergrund: Somatic Experiencing (SE) ® Practitioner, Ausbildner (FA), Coach und Trainer mit langjähriger Erfahrung, Spezialist für Coaching und Seminare in den Kompetenzfeldern Persönlichkeits- und Teamentwicklung, Kommunikation, Partnerschaft und Beziehung.

