

## MEINE SPEZIALITÄTEN



### **Systemische Strukturaufstellungen nach SySt®**

Monatliche Aufstellungstage  
Einzelsitzungen

### **Gesundheit und Grenzbildung**

Entschlüsseln von Symptomen  
Atem, Ernährung, Bewegung  
Unterstützen in und Begleiten bei Krisen  
Den inneren Frieden ent-decken  
Entwickeln von Grenzbildungsfähigkeiten  
Salutogenese erfahren: handhabbar, verstehbar, sinnhaft

### **Schlafgesundheit**

Schlafstörungen in guten Schlaf umwandeln

### **Thomas Schmidt**

Systemischer Berater SySt®  
Gesundheitscoach  
Heilpraktiker für Psychotherapie

info@gesundschaffen.de

Tel 089 5484 6912

Mobil 0173 767 99 44

Praxis: Winthirstr. 12 Rückgeb.  
80639 München

Infos und Termine:

[www.gesundschaffen.de](http://www.gesundschaffen.de)

– Die zweite Seite läßt sich mit Duplex oder Bypass-Einzug zum Visitenblatt wenden – bitte über dieser Zeile abschneiden –

## WAS ES IHNEN NÜTZT



### **Systemische Strukturaufstellungen nach SySt®**

Sie gewinnen Einblick in Hintergründiges und können kraftvoll aus Ihrer inneren Mitte handeln, z.B. nehmen Sie Ihren Platz im Familien- oder Arbeitssystem sicher ein, das Entscheiden fällt leichter, Sie spüren Ihre Autonomie statt Erwartungen von anderen nachzugeben.

### **Gesundheit und Grenzbildung**

Die innere Stresslandschaft wird sichtbar und befriedet, Sie müssen weniger kämpfen. Sie achten wieder auf sich, anerkennen sich selbst und Ihre Stärken und trauen sich. Sie verspüren Energie und Kraft, der Körper pulsiert mit, Sie fühlen sich stimmig. Sie steuern Ihre Gedanken, befreien sich von Erwartungen an sich selbst. Sie erleben Ihr Sosein als freudiges Schwingen zwischen mutigem NEIN und intensivem JA.

### **Schlafgesundheit**

Sie schlafen wieder fast wie in Morpheus Armen, Sie fühlen sich ausgeruht und wach, Sie erfreuen sich Ihres Lebens, sind erfüllt und viel-leicht sogar glücklich.

Profil *plus* : Steckbrief siehe Seite 3 und 4

## WAS ES IHNEN NÜTZT



### **Systemische Strukturaufstellungen nach SySt®**

Sie gewinnen Einblick in Hintergründiges und können kraftvoll aus Ihrer inneren Mitte handeln, z.B. nehmen Sie Ihren Platz im Familien- oder Arbeitssystem sicher ein, das Entscheiden fällt leichter, Sie spüren Ihre Autonomie statt Erwartungen von anderen nachzugeben.

### **Gesundheit und Grenzbildung**

Die innere Stresslandschaft wird sichtbar und befriedet, Sie müssen weniger kämpfen. Sie achten wieder auf sich, anerkennen sich selbst und Ihre Stärken und trauen sich. Sie verspüren Energie und Kraft, der Körper pulsiert mit, Sie fühlen sich stimmig. Sie steuern Ihre Gedanken, befreien sich von Erwartungen an sich selbst. Sie erleben Ihr Sosein als freudiges Schwingen zwischen mutigem NEIN und intensivem JA.

### **Schlafgesundheit**

Sie schlafen wieder fast wie in Morpheus Armen, Sie fühlen sich ausgeruht und wach, Sie erfreuen sich ihres Lebens, sind erfüllt und vielleicht sogar glücklich.



Thomas Schmidt – stimmiges Beraten und Begleiten

Mein Motto: Worin kann ich Ihnen hilfreich sein?

Mein Motiv: Dem Zweifel eine echte Chance geben.

Meine Haltung: [zuversichtlich](#).



Wissen und Erfahrung kommen an der Grenze des Zweifelns in Verbindung. Daraus erwächst die eigene Art. Dafür braucht es Raum – zum Innehalten und Spüren, für Achtsamkeit, Würdigung und Sicherheit.

### Was mich geprägt hat?

Eine schwierige Beziehungswelt in der Großfamilie mit klassischer Überforderung als Kind, Befreiung durch Lernen, Lehren und Scheitern, mehrmaliges Aufwachen dank heftiger Krisen, Schattenarbeit als Entspannungsstrategie, Neugier auf vielfältige Welten (Technik, Beziehung, Kommunikation, Organisationen, Zusammenhänge und Bezüge, Körper, Träume), Ambivalenz bis zum *Ergeben* und dazu ziemlich viel Perfektionismus – oder ganz einfach: das Wunder des Lebens.

Bei alledem war und bin ich mit viel Glück beschenkt. In Zeiten schwierigster Ereignisse gab es wundersame Dinge und bedeutsame Menschen in meiner unmittelbaren Nähe. Aus dieser Unterstützung habe ich wirksame Kräfte geformt. Wo mir das nicht gelungen ist haben Einsicht und Demut mir den Weg gezeigt – dem Zweifel sei dank!

### Womit ich Ihnen dienen kann?

Eine handvoll besonderer Eigenschaften erlaub(t)en mir, mich dem MEINEM stetig näher zu bringen:

- + Zähigkeit des Dranbleibens und die Leichtigkeit des Lassens.
- + Geduldig bei Schwierigem und ungeduldig mit Einfachem.
- + Verstehen und Fühlen ebenso wie Erkenntnis- und Handlungskraft in Einklang bringen.

### Was es Ihnen nützt?

Ich schenke Ihnen meine ganze Präsenz, höre Ihnen zu und spüre Sie in Ihrer Bedrängnis. Sie dürfen sich gesehen und auch geborgen fühlen – so finden Sie zu ihrer **Selbstsicherheit** zurück.

Ich achte auf hilfreiche Details, worin ich Ihre Selbstwirksamkeit erkenne und stärke Ihren Blick für diese Feinheiten. Sie fühlen sich **beachtet** und anerkannt.

Ich nehme zu Beginn Ihre Perspektive ein, setze sozusagen Ihre Brille auf und lade Sie behutsam zum Perspektivenwechsel ein bzw. biete Ihnen eine andere Brille an. Sie fühlen sich **verstanden** und können sich wieder öffnen.

Ich locke Sie zu eigenen Ideen und Möglichkeiten für einen anderen Umgang und Sie spüren wieder Raum in sich oder fühlen sich **befreit**.

Ich schaue auf Ihre Schätze, Fähigkeiten und Fertigkeiten – so finden Sie wieder Ihren eigenen Zugang zu diesen Ressourcen. Sie fühlen sich **erleichtert** und gesehen.

Ich ermutige und unterstütze Sie in neuen Umgangsformen bzw. Ausdrucksweisen. Das Gute verstärken und das Ungünstige dämpfen gehört zu den wichtigsten Prinzipien von **selbstbestimmter** Veränderung.

Ich begleite Sie in der Ihnen eigenen Geschwindigkeit **zuversichtlich** zu Ihren Zielen und zu weiterreichender Lebensqualität.

[Archiv: Newsletter & Download](#)

## Ausbildungen

- 1980 – 1989 Maschinenschlosser, Rettungsdiensthelfer und Bauingenieur (FH)
- 2000 zertifizierter Projektleiter (GPM)
- 2004 – 2009 Systemischer Berater beim SySt-Institut in München – Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer; [www.syst.info](http://www.syst.info) – mit Übungsgruppenleitung und anschließender freiberuflicher Tätigkeit als Aufstellungsleiter, zuletzt im TRIVENI in Gröbenzell
- 2005 Moderator für den Führungsdialog bei der Landeshauptstadt München
- 2007 Gesundheitscoach bei IPEG ([www.bohmann.de](http://www.bohmann.de))
- 2008/9 Businesscoach bei ICO ([www.ico-online.de](http://www.ico-online.de))
- 2009 NLP-Practitioner ([www.hatzelmann.de](http://www.hatzelmann.de))  
Basisseminar Viable System Model bei MALIK Management ([www.malik-management.com/de](http://www.malik-management.com/de))
- 2011 Action Learning Facilitator bei Bernhard Hauser Consulting ([www.bhcg.biz](http://www.bhcg.biz))
- 2016  
01.12 Erfolgreich abgelegte Prüfung zum Heilpraktiker eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie am Landratsamt München
- 2017  
Mitte Jan. Praxisraumeröffnung in der Gemeinschaftspraxis Gudat & Hoffmann München, Winthirstr. 12 Rückgeb., nah am Rotkreuzplatz  
Jeden Freitag von 10 bis 22 Uhr oder nach Absprache  
Primäre Zielgruppe:  
Menschen aus technischen und organisationalen Bereichen