

# Zurück zur Leichtigkeit

**GESUNDE SEELE.** Der Frühling ist für viele Menschen mit Leichtigkeit, Frische und Glücksgefühlen verbunden. Für viele ist diese Freudigkeit aber schwer zu erleben. Henrietta Meindorf unterstützt Menschen dabei, zurück zu guten Gefühlen zu kommen.



**H**enrietta Meindorf ist interessiert am Leben. An ihrem eigenem, aber auch an dem der anderen Menschen. Dass Sie dazu ein lebenslustiger Mensch mit Sinn für Humor ist, sieht man, wenn man sich in ihrer Praxis für Einzel- und Paartherapie sowie Beratung, Coaching und Supervision in der Fußgängerzone umschaute. „Ich liebe Collagen, da kann ich meinen Humor voll ausleben.“ Es kommt nicht selten vor, dass diese selbstgemachten und tatsächlich lustigen Collagen auch den Menschen, die zu ihr in die Praxis kommen, ein Lachen ins Gesicht zaubern.

Das ist ein Anfang. Ein Beginn. Ein Start zu einer Reise, die rausführen soll aus einer Trance aus dunklen Gedanken. Egal, ob sie mit Einzelpersonen oder mit Paaren arbeitet: Ein kleiner Schritt Richtung Leichtigkeit kann eine Erfahrung sein, auf die ihr Klientel aufbauen kann. Zunehmende Temperaturen, immer mehr helle Stunden voller Sonne, der Duft von frischen Blüten machen das Frühjahr aus und viele assoziieren damit Neuanfang, Aufbruch und Freiheit. Viele Menschen aber haben die Leichtigkeit, das so zu erleben, verloren.

„Dann ist es wichtig, wieder Chefin oder Chef der eigenen Gedanken zu werden, im Wollen

denken und nicht im Müßen. Aber auch Akzeptanz üben gegenüber Dingen, die man nicht ändern kann“, formuliert Meindorf ihren Ansatz, Menschen bei einer Art innerem Frühjahrsputz zu unterstützen. Natürlich sind die anregenden, manchmal auch ernsten, immer aber freundlichen Gespräche in ihrer Praxis erst ein Anfang. Wenn ein Mensch oder auch ein Paar bei ihr aber auch nur einen kurzen Moment der Leichtigkeit spürt, die abhandengekommen scheint, arbeitet sie mit den Menschen daran, dieses Gefühl zu verstärken. An dem Bewusstsein, dass die Möglichkeit besteht, Freude wieder zuzulassen – an sich, am Partner, am Leben.

Wenn es gelingt, dieses Bewusstsein in den Alltag der Menschen zu transferieren, in die Momente, in denen es sich besonders schwer anfühlt, Fröhlichkeit zu erleben, bietet dies eine gute Grundlage dafür, dass Menschen an sich arbeiten und sich ihren Entwicklungsaufgaben stellen. Und um das zu erreichen, kann Meindorfs Naturell, ihr Humor, aber auch ihre jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit Men-

schen helfen und unterstützen. Einfach guttun. Einen passenden Leitsatz hat Meindorf dazu auch: „Erst wenn dein Blick im Hellen ruht, besteht die Chance: Es wird wieder gut.“ ■



Henrietta Meindorf  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Henrietta Meindorf**  
Praxis für Psychotherapie  
nach dem Heilpraktikergesetz  
Paartherapie/Beratung  
Coaching & Supervision

Hauptstraße 158 · 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 0177 7840893  
[www.meindorf-beratung.de](http://www.meindorf-beratung.de)