

Was wäre,

- wenn du ganz **offen für dich selbst und neugierig** wärst, statt dich zu verurteilen?
- wenn du besser verstehen könntest, **warum du in bestimmten Mustern feststeckst** – ob als Single oder in einer Beziehung – und wie du sie ablegen kannst?
- wenn du zutiefst wüsstest, dass du dein Leben zu jeder Zeit **selbstverantwortlich** in der Hand hast, frei von Fremdbestimmung?
- wenn du dein Leben von einem inneren **Platz des Friedens und VerbundenSeins** genießen könntest?
- wenn du auf liebevolle Weise **klare Grenzen setzen** könntest und damit Konflikte zu positiven Ergebnissen führen?



»Deine Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste Beziehung in deinem Leben.«

Anna Fienbork
HP für Psychotherapie

Mein Fokus liegt auf der **Arbeit mit inneren Anteilen**.
Dazu kommt je nach Bedarf:

- Traumatherapie
- Körpertherapie und Energiearbeit
- Aufstellungen nach der Anliegenmethode

Sitzungen online oder in der Praxis

Seefelderhofberg 9
86919 Utting am Ammersee
Mobil 0176 43 66 48 48
hallo@annafienbork.de

annafienbork.de

anna
fienbork

Coach & Therapeutin

Paarcoaching
Einzeltherapie
Adoptionsthemen





Paarcoaching

Aus grauem Alltagstrott und Streit hin zu mehr Nähe und Leichtigkeit: Sei dir selbst ein Leitstern auf deinem Weg zu gegenseitiger Verbundenheit. Lernt euch auf lebendige Weise neu kennen.

Ich begleite euch von Herzen gern und unterstütze euch beim Überwinden von Hindernissen und beim Entdecken von Schlaglöchern.

- **Löst alte Muster auf** – für mehr Offenheit und Leichtigkeit
- Findet euren Weg aus Konflikten heraus – durch **achtsame Kommunikation**
- **Steht ganz zu euch selbst** und seid euch gleichzeitig nah

Jetzt anmelden
zum dreimonatigen
Paar-Coaching
»VerbundenSein«:
[annafienbork.de/
verbundensein](http://annafienbork.de/verbundensein)

Freunde dich mit dir selbst an und betrachte dich durch die Augen deiner Selbstliebe. Egal wo du gerade stehst, wie es dir gerade geht und womit du ringst: **Du bist gut, du bist genug.**

Wenn du deine innere Gutheit fühlst, geschehen Änderungen sanft und nachhaltig. Anstatt dich zu »korrigieren«, schaffst du auf natürliche Weise Raum für dich.

- **Entdecke dich selbst** – mit all deinen Bedürfnissen, Gefühlen und Gaben
- **Erkenne deine Muster und lege sie ab** – für mehr Leichtigkeit und Fülle
- **Integriere traumatische Erlebnisse** – für mehr Entspannung und Verbundensein mit dir selbst und anderen
- **Entdecke und fühle emotionale Wunden** und integriere sie in einem liebevollen, sicheren Raum

Einzeltherapie



Adoption

Unterstützung für Menschen mit Adoptions-hintergrund. Vom Gefühl der Wurzellosigkeit hin zu sanftem Ankommen bei dir selbst.

Unter den möglichen Folgen einer Adoption musst du nicht dein Leben lang leiden. Wenn du ihnen mit Neugierde begegnest, können sie dich in deine Innenwelt führen, wo du Schritt für Schritt ein Zuhause in dir selbst findest und mit zunehmendem Selbstwert im Leben stehst.

- Lerne, dich **auf Basis deiner Erfahrungen** in der Tiefe zu verstehen und anzunehmen
- **Hole dein »inneres, verlassenes Kind« zu dir**, schließe es in dein Herz und fühle, wie liebenswert du bist
- **Beruhige dein Nervensystem**, damit du dich in dir selbst, in der Welt und in Beziehungen sicher und aufgehoben fühlst