



Expertinnen-Vita von Christina Bolte – Ressort „GleichGewicht“.

Ich bin Christina Bolte. Geboren wurde ich 1974 in Hamburg. Dort wuchs ich als Enkelin einer Gärtnerfamilie auf und absolvierte mein Studium zur Diplom-Wirtschaftsingenieurin.

Nach München zog mich 1998 meine Anstellung im Controlling und später im Einkauf eines großen Industrieunternehmens, die mir auch lange Zeit viel Freude bereitete. Während dieser jahrelangen Tätigkeit stellte ich aber zunehmend fest, dass mich diese Aufgabe immer weniger mit Sinn erfüllte. Ich empfand es oft als frustrierend für meine Kollegen einen wandelnden Konflikt darzustellen, da ich ihnen fast immer nur sagen musste, dass das, was sie tun eigentlich viel zu teuer ist. So entwickelte sich bei mir der Wunsch, positivere Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen Menschen zu machen. Deshalb begann ich zunächst eine Ausbildung als Massagetherapeutin.

Gleichzeitig machte ich die Erfahrung, dass meine eigene Gesundheit und Work-Life-Balance im Wandel des aktuellen Wirtschaftslebens und im Zuge des allgemeinen Trends nach Beschleunigung zunehmend aus dem Gleichgewicht gerieten. Durch diese Erfahrung und Beobachtung "gelebt zu werden" lernte ich, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist, sondern ein "Gut", für das ich aktiv Verantwortung übernehmen kann und muss.

„Heilung bedeutet wieder in Kontakt mit sich selbst kommen.“

Getreu diesen Worten Irina Rauthmans begann ich, in meinem Leben wieder nach und nach die Rolle der Hauptdarstellerin zu übernehmen. Vom Opfer der Umstände wurde ich zur Gestalterin meiner Lebensumstände.

Durch meine Ausbildungen und Qualifikationen als Heilpraktikerin sowie meine permanent weiter geführten Fort- und Weiterbildungen entwickelte ich viele Kenntnisse und Fähigkeiten um mein eigenes gesundheitliches Gleichgewicht wieder herzustellen und gleichzeitig andere Menschen einfühlsamer zu betrachten und zu behandeln.

Lieber Gesundheit erhalten als Krankheiten heilen!

Das Spezialgebiet in meiner Gesundheitspraxis ist dabei, die **Prävention und Bewältigung von stressbedingten oder –begünstigten Erkrankungen.**

Ein Blick in meine Umgebung bestärkt mich darin, diese Erfahrung mit Ihnen und anderen teilen zu wollen. Gemeinsam mit Ihnen zusammen möchte ich Sie als Impulsgeberin dabei unterstützen, Ihr Leben in Gesundheit zu gestalten und Ihr Wohlbefinden zu stabilisieren und dadurch Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen mit Stress am Arbeitsplatz kann ich die Bedürfnisse und Befindlichkeiten meiner Kunden besonders gut nachempfinden, und einen Großteil der von mir angebotenen Maßnahmen habe ich durch Selbststudien auf ihre Wirksamkeit hin überprüft.



Deshalb kann ich meinen Kunden auch gute Hinweise zu den Herausforderungen und Stolpersteinen geben, die einem auf dem Weg von einem mehr oder weniger fremd gesteuerten Kopfmenschen zu einem eigenverantwortlich und ganzheitlich denkenden und handelnden Menschen begegnen können.

Ganz wichtig ist mir dabei der Gedanke und das Anliegen, dass wir Menschen wieder in Einklang kommen mit der Natur, und auch in Einklang mit unserem eigentlichen Wesen. Dabei kommen mir zwei meiner Leidenschaften sehr zugute: nämlich einerseits die wunder-vollen und heilsamen Geschöpfe der Natur (nämlich die Pflanzen sowie die Stein- und Mineralwelt), die die Grundlage der von mir verwendeten Spagyrik bilden, und andererseits die Welt der Zahlen - ein wichtiger gemeinsamer Nenner zu meiner Tätigkeit als Controllerin also – die mir im Rahmen der Numerologie erhalten bleibt.

Eine weitere Leidenschaft, nämlich die Verbindung zum Meer und zur Seefahrt, die mich während meiner Kindheit prägte, kann ich außerdem noch in meiner Tätigkeit als Coach und Burnout-Lotsin® ausdrücken. Gemeinsam mit einem deutschlandweiten Netzwerk begleite ich Menschen in Burnout-Prozessen bis diese für sie schwierige Zeit überwunden ist.

Der ganzheitliche Ansatz, mit dem ich arbeite, besteht neben einem ausführlichen Gutachten je nach Wunsch auch aus Einzelcoaching oder einer Reihe an offenen Gruppenabenden.

Und so wie auch die Lotsen in der Seefahrt nach Passieren der schwierigen Klippen wieder von Bord gehen, so ist es auch das Ziel eines Burnout-Lotsen, dass Sie später wieder gut gerüstet alleine auf dem Ozean Ihres Lebens zurecht kommen.

***Denn eines ist mir im Laufe der Zeit klar geworden (und besser als Franz Kafka kann ich es nicht ausdrücken):
„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“, und genau dabei möchte ich meine Kunden unterstützen.***

Kontakt: christina.bolte@quantenspringerin.de

Ich freue mich auf unsere Begegnung!