

## Über mich

Durch Personzentrierte und Focusing-orientierte Beratung habe ich beeindruckende Veränderungen bei mir selbst und anderen beobachten können.

So empfand ich nach meiner Promotion im Bereich der Technischen Chemie die Tätigkeit als Forscherin nicht mehr als erfüllend, jedoch war mir die Ursache unklar. Ich begab mich auf die Suche nach der Ursache meiner Unzufriedenheit und wurde mir – auch durch die Unterstützung einer Beraterin – meines Bedürfnisses gewahr, mehr mit Menschen und weniger mit Dingen zu tun zu haben.

Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zur Personzentrierten und Experientialen, Focusing-orientierten Beraterin, bin ich mit meiner selbstständigen Tätigkeit als Beraterin – neben einer Anstellung im Bereich der Hochschuldidaktik – meinem eigenen, stimmigen Lebensentwurf einen großen Schritt näher gekommen.

Gerne begleite und bestärke ich Sie dabei, Ihre eigenen Herausforderungen anzugehen.

## Kontakt:

### Dr. Claudia Antinori

Personzentrierte und Experientielle,  
Focusing-orientierte Beraterin (GwG e.V.)  
Focusing-Begleiterin (DFG e.V.)

0176/63 15 19 41 | [info@claudia-antinori.de](mailto:info@claudia-antinori.de)  
[www.claudia-antinori.de](http://www.claudia-antinori.de) | Weststadt, Karlsruhe

Sorgen Sie für sich  
und **entfalten Sie**  
Ihre Lebendigkeit.

Dr. Claudia Antinori

beraten  
begleiten  
bestärken

Kluge Frauen stellen sich die wichtigen Fragen **und gönnen sich Beratung.**

Wie sieht mein eigenes Leben als Frau aus?

Ich bin stark und stoße trotzdem an Grenzen!

Darf ich nicht alles, weil ich weiblich bin?

Werden Frauen und Männer mit zweierlei Maß gemessen?

Wenn sich starke Bedürfnisse als körperliche Symptome äußern, dann ist es Zeit für eine Veränderung.

Die Veränderung steht bevor, aber der nächste Schritt ist noch unklar oder noch nicht gemacht. Ein solcher Prozess kann ins Stocken geraten, wenn Sie sich allein mit dieser Aufgabe der Veränderung fühlen. Es ist hilfreich, eine reale, wertschätzende Person gegenüber zu haben, die Sie unterstützt.

Wenn ich meinen stimmigen Lebensentwurf kenne, dann kann ich klare Entscheidungen treffen.

Der Verstand vermittelt Ihnen eine mögliche Vorgehensweise, trotzdem hindert Sie etwas daran, dieser zu folgen. Sie haben das Gefühl, dass etwas Entscheidendes fehlt, können es aber noch nicht benennen. Um sich den eigenen Lebensentwurf bewusst zu machen und zu klären, ist eine Begleitung durch eine unabhängige Person sinnvoll.

Wenn ich meinem Traum nachgehe, dann gibt mir das Kraft.

Es erfordert Mut, aus dem Bekannten auszubrechen und dem eigenen Traum zu folgen. Um diesen Schritt zu gehen, ist es wichtig, Strohfeuer von tatsächlichen Sehnsüchten unterscheiden zu können. Wenn ein Traum relevant ist, dann ist er körperlich spürbar und benötigt Raum. Einen Traum in einem geschützten Rahmen auszusprechen und anzuschauen, bestärkt den selbstbestimmten Weg.

**Dr. Claudia Antinori**  
beraten | begleiten | bestärken



„Ich möchte Sie bestärken, Ihren eigenen Weg zu gehen, der sich für Sie richtig anfühlt.“

Dr. Claudia Antinori

Wie arbeite ich?

Ich biete Beratung in Präsenzterminen und Online-Sitzungen an, basierend auf dem Personenzentrierten Ansatz von C. Rogers und der Focusing-Methode von E. T. Gendlin.

Ich begleite Sie in Ihrem Prozess der Selbstauseinandersetzung konstruktiv und ohne Wertung und helfe Ihnen, dass Sie mit sich selbst in Beziehung treten können. Jeder Mensch trägt grundsätzlich alles Erforderliche in sich, um seinen eigenen Lebensweg zu finden und Herausforderungen im Leben zu bewältigen. Sie sind die Expertin für Ihr Leben. Ich unterstütze Sie dabei, Ihren eigenen, stimmigen Weg zu entwickeln.