



Wir eröffnen eine neue Rubrik - Zu einer neuen Rubrik kommt auch ein neues Gesicht. Die Kommunikationstrainerin und Heilpraktikerin Claudia Graser wird uns ab sofort, sowohl im gesundheitlichen als auch im psychischen Bereich mit zahlreichen, wissenswerten Informationen beliefern. Ihr Ziel ist es nicht, mit heiklen Tipps für Verwirrung zu sorgen, sondern objektive Infos und Denkanstöße zu den Themen Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden zu geben. Also alles was sie benötigen, um ihr Leben zu „managen“

CLAUDIA GRASER

G-MAG LIFEGUIDE

G-MAG: Wo sehen Sie die Hauptaufgaben ihres Berufs:

C.Graser: Ich habe zwei Bereiche, für die ich tätig bin: Privatpersonen und Firmen. Meine Zielgruppe im Geschäftsbereich sind kleine und mittelständische Unternehmen. Hier geht es in erster Linie um zielgerichtete und stressfreie Kommunikation innerhalb des Unternehmens. Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem wichtigsten Kapital jedes Unternehmens – den Mitarbeitern. Außerdem arbeite ich als staatl. geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie und habe eine Praxis für Einzel- und Paarberatung, Stressprävention und Psychotherapie. Hier liegt mir die schnelle Unterstützung und Hilfe des Einzelnen am Herzen.

G-MAG: Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

C.Graser: Ich bin seit über 25 Jahren selbstständig und war bis zum Verkauf meiner Firma vor 4 Jahren Inhaberin des Hapag-Lloyd Reisebüros in Schweinfurt. Parallel habe ich bereits vor sehr früh Zusatzausbildungen im Bereich Kommunikation und Stressmanagement und Psychologie gemacht und innerhalb der Branche deutschlandweit Seminare und Workshops zu diesen Themen gegeben.

G-MAG: Welche Weiterbildungen und Referenzen haben Sie?

C.Graser: Neben einer kaufmännischen Ausbildung in der Touristik und dem Fremdsprachenkaufmann für Englisch habe ich viele Weiterbildungen zu den bereits obengenannten Themen Kommunikation, Stressprävention und Psychologie gemacht:

- ☒ Kommunikationstrainerin bei Jim Berquist in Seattle, USA
- ☒ IBS-Antistress-Trainerin (Teilnahme am bundesweiten Antistress-Projekt mit Dr. Josef Meier)
- ☒ Ausbildung/Abschluss staatl. geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie
- ☒ Seminarleiterin für autogenes Training an der Akademie für klassische Homöopathie
- ☒ Psychologische Homöopathie
- ☒ gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- ☒ Psychologische Kinesiologie
- ☒ NLP Ausbildung bei ibw

Als Referenzen kann ich neben vielen Firmen, für die ich tätig war und bin noch folgendes anführen:

Ich wurde von der BAFA(Bund) als Beraterin zertifiziert und anerkannt, meine Beratungen für Firmen werden daher bis zu 75% bezuschusst. Außerdem bin ich zeitweise als Dozentin für die Handwerkskammer und die AVIBA Würzburg tätig. Für die Akademie für klassische Homöopathie in Prichsenstadt gebe ich Workshops und leite Lerngruppen.

G-MAG: Lesen Sie hin und wieder selbst Gesundheitsratgeber? Wenn ja, was denken Sie dann?

C.Graser: Ich lese in erster Linie Fachliteratur zu diesen Themen. Gesundheitsratgeber aus der Regenbogenpresse lese ich dann eher mal beim Friseur. Die Themen und Tipps dort sind meist sehr pauschal gehalten.

G-MAG: Sind Sie der Meinung, dass bezüglich Gesundheit und Persönlichkeit viele Irrtümer durch Medien und Verlage verbreitet werden?

C.Graser: Ja, ich glaube schon, dass die Medien auch oft für Verwirrung beim Leser sorgen. Oder wie Mark Twain schon sagte: „Seien Sie vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern: Ein Druckfehler kann Ihr Tod sein“.

G-MAG: Was bedeutet Persönlichkeit für Sie/ allgemein?

C.Graser: Schwierige Frage. Ich habe neulich erst eine Studie aus den USA gelesen, die ich einleuchtend finde. Überschrift: Persönlichkeit- eine Illusion? Demnach verändern wir unsere Identität im Schnitt alle 20 Jahre: Die typischen Anpassungsphasen liegen etwa im Lebensalter zwischen 15 und 20 Jahren, 35 bis 40 Jahren, 55 bis 60 Jahren und schließlich über 75 Jahren. Der abgeschlossene, fertige Mensch, der so bleibt, wie er ist, ist nach dem Ergebnis der Studie von Margaret King und Jamie O'Boyle also eine Illusion. Ich denke, die Veränderungen der Persönlichkeit sollten gleichzeitig eine Weiterentwicklung und keine Rückschritte sein. Herzensbildung und Sozialkompetenz sind mir persönlich sehr wichtig.

G-MAG: Was möchten Sie den G-MAG Leserinnen und Lesern vermitteln?

C.Graser: Ich möchte objektive Infos und Denkanstöße zu den Themen Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden geben. Alles was so zum „leben managen“ gehört, ist Thema.

G-MAG: Wenn Sie nicht gerade arbeiten, was machen Sie in ihrer Freizeit?

C.Graser: Chillen, würde ich sagen. Keine Termine, den Tag einfach so genießen. Aber mein Mann und ich lieben es auch, zu reisen. Außerdem lese ich viel, koche leidenschaftliche gerne und versuche, regelmäßig zum Karate Training zu gehen. Unsere Kinder sind erwachsen, wenn wir es schaffen, gemeinsam etwas zu unternehmen, ist das besonders schön.

G-MAG: Haben Sie ein persönliches „Lebens-Motto“?

C.Graser: ☺ es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein. (Voltaire)

Vielen Dank für das nette Gespräch, wir freuen uns auf interessante Themen!