

aysunertan

Brechen Sie auf –  
zu einer Reise zu sich selbst.



# Ausbrechen, aufbrechen, ankommen.

Wenn im Beruf oder im Privatleben Wertschätzung, Selbstbestimmung und Anerkennung fehlen, dann entsteht in dieser Lücke eine kleine Flamme, die Sie innerlich zu verbrennen beginnt. Wird diese Flamme ignoriert, entwickelt sie sich zu einem mentalen Brandherd mit verheerenden Folgen:

Ängste und Aggressionen wachsen, und allzu schnell geraten Sie in eine Negativspirale:

Die Trägheit führt zu Misserfolgen, die Misserfolge wiederum zur Trägheit.

**Brechen Sie aus.**

Wenn jede Aufgabe zu einer Belastung, das kleinste Projekte zu einer Strapaze wird, pendeln Sie meist zwischen Leere und Unmut. Oftmals mit traurigen Ergebnissen: viele faule Kompromisse, falsche Entscheidungen und immer neue Enttäuschungen.

**Brechen Sie auf.**

Nutzen Sie Ihre Energie und Ihr Potenzial für sich und machen Sie sich auf die Reise Ihres Lebens – am besten mit einer gut durchdachten, individuell gestalteten Auszeit.

Lernen Sie sich kennen, verstehen und lieben. Brechen Sie auf zu einem Ausflug in Ihr Ich. Entdecken Sie Ihre eigene innere Welt.

**Kommen Sie an – bei sich selbst!**

# Loslassen, loslösen, leben.

Offt ist nicht Ferne die Lösung, sondern Tiefe. Es geht nicht darum, so weit wie möglich zu fahren, sondern so tief wie möglich in sich zu gehen.

So ist auch oft nicht Dauer von Bedeutung, sondern Intensität. Es kommt drauf an, wie aufmerksam Sie auf Ihre innere Stimme hören und wie aufrichtig Sie in den Spiegel blicken.

Lernen Sie mit mir das Loslassen. Ich unterstütze Sie dabei, alte Verhaltensmuster zu hinterfragen und gewohnte Pfade zu verlassen – um sich loslösen zu können und sich selbst zu erleben.

**Wenn Sie möchten, dass andere gut zu Ihnen sind, dann machen Sie selbst den Anfang!**

Gönnen Sie sich die Freiheit, vorübergehend offline zu sein, und genießen Sie die große Freude darüber, sich selbst etwas Gutes zu tun.



# Sich suchen und finden – mit einer gelungenen Auszeit.

Auszeit oder Sabbatical, Pause vom Alltag oder Work & Travel – lassen Sie uns gemeinsam Ihre individuelle Route ausarbeiten, damit Sie schon bald zu Ihrer Reise zum Mittelpunkt des Ichs aufbrechen können.

## **Aysun Ertan**

Psychologische Beraterin &  
Buchautorin

Herrnbaustr. 7  
D - 65812 Bad Soden a.Ts.

Tel. +49 (0) 170 210 4644  
Mail: [ae@aysunertan.com](mailto:ae@aysunertan.com)  
Web: [www.aysunertan.com](http://www.aysunertan.com)

**aysunertan**