

My Voice for Your Soul...

Ich wollte gesehen doch nicht wahrgenommen werden.

Ich wollte gefühlt werden, doch wollte keinen direkten Kontakt.

Ich wollte gehört werden, doch habe ich - wenn es darauf ankam - keinen Ton raus gebracht.

Und so lief ich viele Jahre meines Lebens durch die Welt:

Mit gesenktem Kopf, damit mich niemand wahrnimmt...

Innerlich distanziert, damit mich niemand fühlt...

Und meine Stimme? Meine Stimme - selbst, wenn ich schrie - war leise, damit mich niemand hört.

Doch wer genau war dieser „niemand“, der mich nicht erkennen sollte? Anfangs schaute ich in die falsche Richtung: Dieser niemand war ich selbst. Nabelschau war angesagt. Annehmen können, was war und aktiv gestalten, was ist und wird.

Auch du hast positive Anker im Leben verdient - in dir selbst und in deinem Umfeld. Ein Gegenüber, das dich sieht, dich fühlt und zuhört, auch wenn du gerade nichts zu sagen hast.

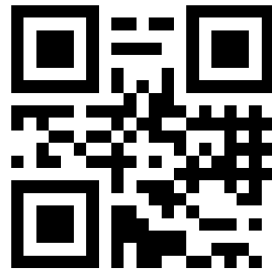
Kontakt

Selina Manu
Telefon 0170-99 36 804
Internet www.selinamanu.de
E-Mail mail@selinamanu.de

Coaching-Räumlichkeiten

- Darmstadt
- Frankfurt
- Schlüchtern
- Gelnhausen
- Online-Sitzungen

Weitere Informationen



Stand 09/2025



ATEMBERATERIN MENTALTRAINERIN

Ich bin ohne Stabilität aufgewachsen und hab mir eigene Wurzeln wachsen lassen.

Gerne unterstütze ich Dich, Deine Wurzeln zu nähren, damit Du daran wachsen kannst.

Vielfalt, die dich stärkt

- **Atemtraining**
Bewusst atmen, Zentrieren und Ruhe finden
- **Psychoedukation**
Mehr Klarheit durch Verständnis
- **SOS-Selbstregulation**
Schnelle Hilfe bei Stress und Panik
- **Burnout**
Neu ausrichten für mehr Balance
- **Stressmanagement**
Stress abbauen, Energie gewinnen
- **Resilienz und Ressourcen**
Dein Weg zu mehr Klarheit, Akzeptanz und Optimismus
- **Glaubenssätze integrieren**
Gedankenflügel entfalten
- **Positives Mindset**
Stark denken - stark handeln
- **Selbstvertrauen/Selbstwert**
Aus inneren Quellen schöpfen
- **Umgang mit Trauer**
Schweres Herz - sanfte Begleitung

Begleitung, die bewegt

- Einzelcoachings
- Gruppencoachings
- Workshops mit Praxisteilen
- Vorträge für mehr Verständnis
- Preis für Einzelcoachings 95€/Std.
- Preise für Gruppen, Vorträge und Workshops auf Anfrage

Du bist hier richtig...

wenn du dir selbst wieder näherkommen willst - mit Klarheit, Ruhe und neuer Kraft. Es ist dein sicherer Raum zur Selbstregulation, Reflexion und Entwicklung.

Es dreht sich alles um dich - um dein Wohlbefinden, deine innere Ruhe und deine persönliche Weiterentwicklung. Denn ein harmonisches Miteinander beginnt immer bei dir selbst.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl.“

- Viktor Frankl -



Meine Qualifikationen

- zertifizierte Psychologische Beraterin (Savina Tilmann / Isolde Richter Schule)
- zertifizierter Burnout-Coach
- zertifizierte Atemberaterin
- zertifizierte Mental-Trainerin
- zertifizierte Trauerbegleiterin
- zertifizierte Resilienzberaterin
- über 30 Jahre aktive Sängerin
- über 10 Jahre in der Erwachsenenbildung

