

Lebenslauf von Alexa Thelen :

Geboren bin ich am 21.03.1963 in der alten Römerstadt Trier und hier auch aufgewachsen. Nach einem Studium in Linguistischer Datenverarbeitung und Germanistik an der Uni Trier habe ich im Rundfunk gearbeitet, erst in Trier, dann in Reutlingen. Dann kamen Schwangerschaft, Erziehungsurlaub und weitere, familiär bedingte Umzüge, Richtung Düsseldorf nach Erkrath, gut drei Jahre New York und wieder zurück nach Trier. Hier begann nun mein Interesse für die Psychotherapie, ich besuchte mehrere intensive und ausführliche Kurse und machte eine Ausbildung als Hypnotherapeutin. Seitdem unterstütze ich nun Menschen in den verschiedensten Lebensbereichen mit den verschiedensten Anliegen. Vor gut sechs Jahren habe ich außerdem entdeckt, dass ich Talent zum Malen habe. Beginnend mit Porträts und Städteansichten in Acryl auf Leinwand, im Popart-Stil, erst nur für den privaten Bedarf gedacht, bekam ich ziemlich schnell Aufträge und entschloss mich, an der Kunstakademie in Trier noch einiges dazuzulernen, um auch auf traditionelle Weise malen zu können. Seitdem hat sich mein künstlerisches Repertoire erweitert, und die Malerei ist zum zweiten Standbein geworden. 2013 habe ich in Den Haag meinen jetzigen Mann kennengelernt. Im Januar vergangenen Jahres haben wir in Deutschland geheiratet, und so bin ich im letzten Frühjahr nach Den Haag umgezogen. Meine Kunden und Klienten befinden sich zur Zeit noch ausschließlich in Deutschland, wenngleich es mir gelungen ist, hier nun meine ersten Bilder im Smits Design Center in Delft zum Verkauf auszuhängen.

Hypnotherapie;

Meine Klienten kommen zu mir, um Trennungen zu verarbeiten oder um besser mit ihren Beziehungen umgehen zu können, um an ihrem Selbstwert zu arbeiten, um sich auf Prüfungen vorzubereiten oder auf einen bevorstehenden Flug, vor dem sie sich fürchten. Unmittelbar sichtbare Erfolge zeigten sich auch immer nach der Arbeit an Allergien, egal ob bei Hautproblemen oder Heuschnupfen. Meine Arbeit ist allerdings kein Ersatz für laufende oder bevorstehende ärztliche oder psychotherapeutische Therapien, sondern bietet den Klienten (meist mit Wissen ihrer anderen Therapeuten) eine zusätzliche und erfolgreiche Unterstützung.

Da ich meinen Klienten stets auch Anleitungen mit auf den Weg gebe, wie sie mit sich selbst weiterarbeiten können, entschloss ich mich, dies ebenso in Selbsthypnosekursen bei der Volkshochschule anzubieten. Diese Kurse waren so erfolgreich, dass ich auf Wunsch der Teilnehmer Fortsetzungskurse ansetzte und nun begonnen habe, mit dem hieraus entstandenen Wissen und den Wünschen der Interessenten ein Buch zu schreiben. Der Titel des Buches wird voraussichtlich genauso sein wie der Titel des nun anstehenden Vortrags: "Das kannst du dir auch einreden - oder wie wir im gezielten Umgang mit unseren Gedanken unsere Lebensqualität verbessern können"

Im Vortrag möchte ich den Zuhörern durch Aufzeigen einiger prägnanter Beispiele einen neuen Zugang zu sich selbst eröffnen und ihnen zeigen, dass sie sich mit einfachen Selbsthilfemitteln ein besseres Lebensgefühl verschaffen können. Wir alle haben selbst sehr viel mehr Möglichkeiten, uns selbst zu helfen, als die meisten von uns glauben. Der erste Schritt hierzu ist, sich ein Umdenken zu erlauben. Und das ist letztlich das Ziel meines Vortrags: eine neue Einsicht in die Macht unserer Gedanken zu gewinnen.