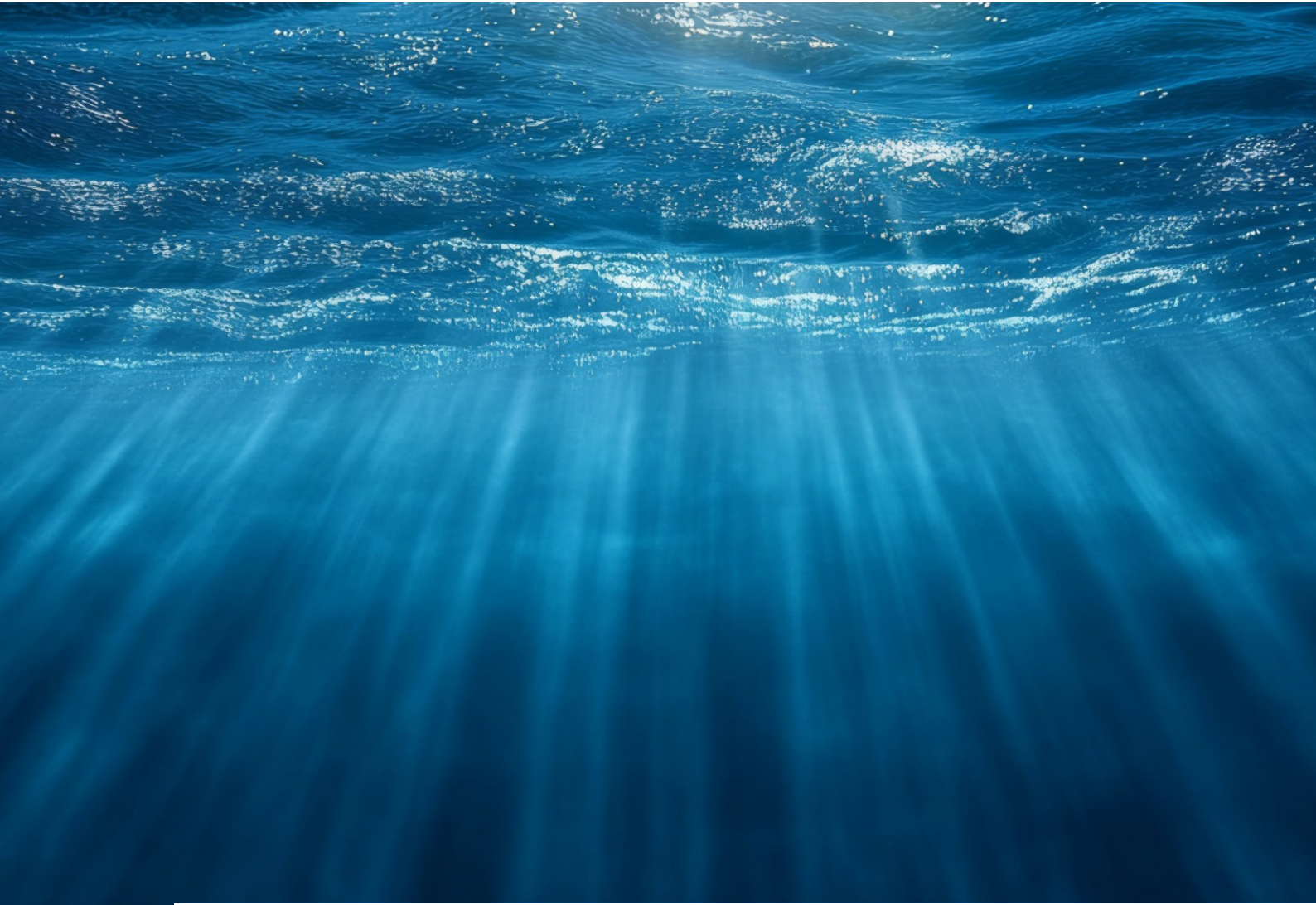


DeepSession

Anhalten. Eintauchen. Klären.



Selbstregulierung und innere Ordnung
aus der Tiefe heraus.

Für Menschen, die nicht weiter optimieren,
sondern dem begegnen möchten, was bereits da ist.

 einfach
COACHING
Reto Blaschitz

DeepSession

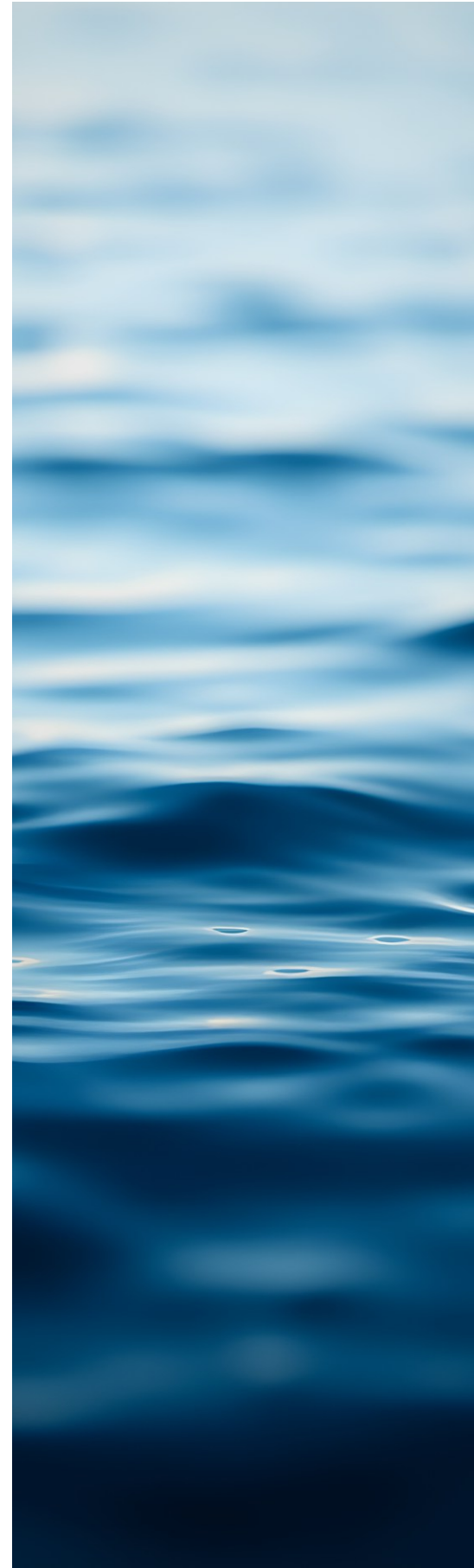
DeepSession ist eine direkte Brücke nach innen – zu Klarheit, innerer Ordnung und neuer Handlungsfähigkeit.

DeepSession ist ein klar gehaltener Raum zum Innehalten. Kein Coaching, das dich antreibt. Kein System zur Selbstopтимierung.

In bewusster Tiefenentspannung entsteht ein Zustand ruhiger Wachheit: Der innere Druck darf nachlassen, Wahrnehmung wird feiner, und das Wesentliche kann sich ordnen – oft überraschend direkt.

Die Veränderung entsteht nicht durch mehr Denken, sondern durch Kontakt: mit dem Moment, dem Körper und dem, was bereits da ist.

Ich begleite diesen Prozess ruhig, präzise und respektvoll – mit Sprache, Fokus und fein dosierten Interventionen. Dabei fließen Elemente aus moderner Prozessbegleitung, Körperwahrnehmung und hypnosystemischer Arbeit zusammen.





Innere Ruhe als Start von Bewegung

Oft wird Veränderung mit Aktivität verwechselt: mehr nachdenken, mehr versuchen, mehr kontrollieren. DeepSession setzt an einem anderen Punkt an.

In gezielter Tiefenentspannung beruhigt sich das Nervensystem. Aufmerksamkeit sammelt sich. Statt gegen dich zu arbeiten, entsteht ein Zustand, in dem du dich wieder spürst – und aus diesem Spüren heraus Klarheit auftauchen kann: Was ist jetzt wesentlich? Was ist wirklich deins? Was darf sich lösen?

Diese Ruhe ist kein Stillstand. Sie ist ein wacher Zustand, der von innen wirkt: Muster werden erkennbar, Emotionen werden verdaulich, Entscheidungen werden einfacher. Veränderung geschieht nicht durch Druck, sondern durch Präsenz – klar geführt, achtsam begleitet, in deinem Tempo.


Es geht dabei nicht darum, wegzumachen, was da ist. Es geht darum, es in einem regulierten Zustand wahrnehmen und verarbeiten zu können.

Hirn & Nervensystem in einem regulierten Zustand

Wenn wir in einen Zustand ruhiger, fokussierter Aufmerksamkeit kommen, verändert sich die innere Verarbeitung: Stressreaktionen nehmen ab, der Zugang zu Selbstwahrnehmung und Reflexion wird leichter, neue Perspektiven können entstehen.

Das ist keine Frage von Willenskraft. Es ist Physiologie. Sobald das Nervensystem Sicherheit spürt, schaltet es um: von Alarmbereitschaft auf Verarbeitung. Gedanken werden ruhiger. Emotionen ordnen sich. Entscheidungen werden klarer.

DeepSession fördert diesen Zustand gezielt – durch Sprache, Atem, Rhythmus, Imagination und körperzentrierte Wahrnehmung. Das Ziel ist nicht „höher, schneller, weiter“, sondern Regulation: wieder in Kontakt kommen, innerlich sortieren, handlungsfähig werden.



Regulation statt Reizüberflutung: Wenn Sicherheit im System spürbar wird, können Gedanken ruhiger werden, Emotionen sich ordnen sowie neue Entscheidungen und neues Verhalten möglich werden.

Was sich verändert – drei Ebenen

Wer DeepSession erlebt, bemerkt die Wirkung oft nicht als einzelnes Ereignis. Es ist eher ein allmähliches Klären – auf drei Ebenen, die sich gegenseitig bedingen.

Körper und Nervensystem. Anspannung, die sich kaum lösen liess, wird zugänglicher. Schlaf verändert sich. Der Atem vertieft sich ohne Anweisung. Energie, die im Funktionieren gebunden war, wird wieder spürbar. Das sind keine Nebenwirkungen – das ist Regulation, die sich in Materie niederlässt.

Emotionen. Gefühle, die übermächtig wirkten oder weggedrückt wurden, können in einem ruhigen Zustand bewusst wahrgenommen und verarbeitet werden. Nicht durch Kontrolle, sondern durch Kontakt. Das stärkt innere Stabilität – nachhaltig, nicht als Technik.

Denken und Entscheidungen. Grübelschleifen verlieren ihre Schwerkraft. Was sich festgefahren anfühlte, bewegt sich. Nicht weil eine Lösung gefunden wurde, sondern weil der innere Zustand sich verändert hat. Aus diesem Zustand heraus entstehen Entscheidungen leichter – näher an dir selbst, weniger vom Druck bestimmt.

Von innerer Verstrickung zur inneren Freiheit

Viele Menschen erleben sich blockiert oder gefangen in wiederkehrenden Mustern. Häufig wirken im Hintergrund alte Überzeugungen oder Schutzmechanismen, die einst sinnvoll

waren, heute aber einengen. In DeepSession entsteht ein innerer Raum, in dem solche Dynamiken sichtbar werden können – weniger durch Analyse, mehr durch Erleben.

In tiefer Entspannung wird die innere Schwelle durchlässiger: Körperempfindungen, innere Bilder oder spontane Einsichten können auftauchen, ohne dass wir sie „machen“ müssen.

Veränderung geschieht nicht nur durch Verstehen, sondern durch unmittelbares Erleben: der Schritt von Identifikation zu Beobachtung – und zu neuer Wahlfähigkeit. Freiheit bedeutet hier, wieder stimmiger wählen zu können – näher an dir selbst, weniger vom inneren Druck bestimmt.

Ich begleite diesen Prozess ruhig und präzise, mit Respekt vor dem inneren Wissen und mit dosierten Interventionen, wenn sie hilfreich sind.



Wie eine DeepSession entsteht

Sie folgt keinem starren Ablauf, sondern dem, was im Moment wesentlich ist. In einem Zustand bewusster Tiefenentspannung und erhöhter Aufmerksamkeit entsteht ruhige Wachheit – Wahrnehmung klärt sich, innere Ordnung wird zugänglich, Regulation kann geschehen.

DeepSession gibt es als Einzelsessions, themenbasierte Pakete oder individuelle Programme. Der Weg entsteht im Prozess – individuell, nicht standardisiert.

Woran du merkst, dass DeepSession gerade passt

- du kommst innerlich nicht mehr richtig runter (auch wenn du müde bist)
- Gedanken kreisen oder du verlierst dich im Analysieren
- Anspannung sitzt im Körper und löst sich kaum
- ein Thema wiederholt sich – und du willst an die Wurzel
- du brauchst Klarheit für den nächsten Schritt, ohne dich zu pushen
- du möchtest still werden, nach innen lauschen und dich tiefer erleben

”

*Veränderung entsteht nicht durch Druck,
sondern durch Präsenz, Offenheit – und
den richtigen inneren Zustand.*

- Reto Blaschitz



Reto Blaschitz

Reto Blaschitz begleitet Menschen mit Klarheit, Tiefe und ruhiger Präsenz. Er schafft Räume, in denen innere Ordnung und Freiheit wieder möglich wird – jenseits von Druck und Selbstverbesserung.

Seine Arbeit verbindet moderne Coachingspsychologie mit Körperwahrnehmung, hypnosystemischer Prozessbegleitung und fokussierter Tiefenentspannung. Im Vordergrund steht nicht die Technik, sondern das, was im Moment wesentlich ist; und die Fähigkeit des Menschen, sich natürlich, aus sich selbst heraus zu regulieren.



Reto Blaschitz

einfach COACHING
Betpurstrasse 9
8910 Affoltern am Albis

Tel. 079 668 09 18
info@einfach-coaching.ch
www.einfach-coaching.ch

DeepSession: Tiefenentspannung & Selbstregulation

DeepSession ist ein klar gehaltener Raum zum Anhalten und inneren Ausrichten – ohne Druck, ohne Optimierungslogik. Dieses Heft gibt einen kompakten Einblick in Haltung, Wirkweise und Formate.

Oft entstehen dabei überraschend klare Aha-Momente, die etwas in Bewegung bringen.

Dieses Heft ist für dich, wenn du ...

- mehr innere Ruhe und Ordnung im Alltag suchst
- in einem Thema Klarheit gewinnen möchtest
- still werden und nach innen lauschen willst

Weitere Infos: einfach-coaching.ch