

Klientin: Alterskategorie 30-35 Jahre  
UNI-Abschluss, leitende Stellung  
Ledig

Ich erlebte eine problemlose Kindheit und Jugend. Getrieben durch ambitionöse Eltern, leicht förderbaren Talenten und einem eigenen starken Willen, konnte ich Erfolg um Erfolg verbuchen – in der Schule, im Sport und im Ausmass der Anerkennung meiner Freunde und Bekannten.

Nach abgeschlossenem Studium und erfolgsversprechendem Berufseinstieg veränderte sich diese Wahrnehmung. Sehr plötzlich fing ich an, diese „für mich vorgespurte Bahn“ in Frage zu stellen. Ich fühlte mich sehr einsam, hatte das Gefühl, am Leben nicht wahrhaftig teilzunehmen, das Hier und Jetzt nicht aushalten zu können. Manchmal überkam mich das schreckliche Gefühl, lebendig unter der Erde begraben zu sein, mein Umfeld nicht zu spüren resp. daran zu ersticken. Zudem bin ich in eine ständige Wartehaltung gefallen. Täglich dacht ich: „Wenn ich dies und das und dann noch das mache, wird es besser.“ Wiederholt begegnete ich Männern, mit denen ich mich auf halbherzige unglückliche Beziehungen einliess.

Das Coaching veränderte meine Wahrnehmung und Empfinden in drei wesentlichen Bereichen.

Ich lerne, mich und meine Gefühle ernst zu nehmen. Ich bin es mir wert, mir die Zeit für die Wahrnehmung und Würdigung meiner Gefühle zu nehmen. Somit lerne ich mich je länger je besser kennen, weiss bestimmter was ich will.

Ich kann meine Gefühle und deren Herkunft auch deren grösseren Zusammenhang einschätzen. Ich verfüge quasi über einen Kompass, der mir hilft zu navigieren. Das gibt mir ein Verständnis für mich selber und eine gewisse Grosszügigkeit und Gelassenheit gegenüber meinem Empfinden und Verhalten.

Ich kann Gefühle anderer und Situationen, in die ich gerate mit mehr Distanz und Sachlichkeit betrachten. Ich nehme nicht mehr alles gleich persönlich, auch wenn es scheinbar auf oder gegen mich gerichtet ist. Auch hier entwickle ich mehr Verständnis und Gelassenheit.

In der Summe bedeutet das für meinen Alltag, dass ich heute besser im Moment leben kann und mich klarer und authentischer fühle. Ich bin nicht im Ziel, werde es wohl auch nie sein, aber ich geniesse die Gewissheit zu spüren, dass ich auf meinem Weg bin, der sich richtig anfühlt. Ich traue mich immer mehr, mich entsprechend meiner klarer werdenden Bedürfnisse zu verhalten und zu entscheiden. Das macht Spass! ... und eröffnet neue ungekannte Perspektiven, welche mein Leben spürbar bereichern.