

## Stimme einer Klientin

In nicht so einfachen Phasen meines Lebens kam ich immer wieder an den Punkt, an dem sich dann nichts nach vorne bewegte. Lange spürte ich schon, dass es ganz allein an mir liegt, dass es so ist, aber ich hatte keine Idee, wie ich das ändern/durchbrechen könnte. Dieses Mal wollte ich etwas anders machen – irgendwas tun, damit "diese Schraube" nicht immer wieder die gleiche ist und ich nicht wieder viel zu lang warte, dass etwas von allein besser wird. Ich wollte endlich verstehen, warum das so ist und warum ich so "ticke".

So kam ich zu Nicole - wir hatten sofort einen Draht zueinander und es fiel mir sehr leicht mich zu öffnen. Ich denke, das ist die wichtigste Voraussetzung an und mit sich zu "arbeiten".

Mit Nicoles ruhiger, zielführender und auch humorvoller Art und dem Gefühl, dass sie bei und mit mir genau an den richtigen Themen ist, kamen wir im systemischen Coaching immer weiter voran.

Nach und nach wurde mir klarer und ich verstand, was die Ursache dafür ist, dass ich in schweren Situationen so funktioniere und immer wieder an gleicher Stelle verharre. Ich lernte viel über meine Persönlichkeit und Identität.

In jeder Sitzung des Coachings haben wir für mich wertvolle Schritte und Methoden erarbeitet, die ich zwischen unseren Terminen sehr gut anwenden konnte. Jedes Mal konnte ich über kleinere und auch große Erfolge berichten. Es war ein tolles Gefühl und es war so erleichternd zu spüren, wie sich mein Leben mit positiven Dingen und Situationen füllte – und ich konnte es selbst lenken. Das machte mich glücklich!! Das Gefühl, dass ich mich schrittweise immer vollständiger fühlte – ich habe nun eine ganz andere Ausstrahlung und es ist plötzlich so viel einfacher, Situationen und Aufgaben anzugehen, für mich zu entscheiden und zu meistern.

Die einzelnen Sitzungen waren unterschiedlich emotional – ich hatte natürlich sowohl positive als auch negative Erkenntnisse, die entsprechende Emotionen hervorriefen. Aber jedes Mal fühlte ich, dass wieder etwas Befreiendes in und mit mir passierte – ein schöner Prozess.

Ich bin sehr stolz auf mich, diesen Weg gegangen zu sein. Dass ich Nicole an meiner Seite hatte, war für mich und mein Leben eine große Bereicherung.

Für mich weiß ich, dass wenn ich mal wieder an eine Herausforderung komme und ich es nicht verstehe diese zu meistern, würde ich nicht zögern Nicole wieder zu kontaktieren. Es lohnt sich so sehr in sich selbst zu investieren – man erhält so viel mehr Lebensqualität.

Herzlichen Dank Nicole, dass Du mich auf diesem Weg begleitet hast und ich durch Dich diese Schritte gehen konnte.

Nicole L. (52 Jahre)