

FEEDBACK ZU "LICHTBLICK"

Resonanzen.

Ein paar Stimmen von Menschen, die ich begleitet habe.

Die Gespräche haben mir in einer persönlich und beruflich herausfordernden Zeit enorm geholfen. Claudia hat nicht nur zugehört, sondern sich Zeit genommen, mich als Menschen zu verstehen und individuell auf mich einzugehen. Besonders beeindruckt hat mich ihre Fähigkeit, Empathie mit Klarheit und Struktur zu verbinden. Durch die Gespräche konnte ich wieder mehr Vertrauen in mich selbst finden und lernen, Herausforderungen bewusster und stabiler zu begegnen.

Besonders schätze ich, dass Claudia mir hilft, meine Sorgen, Ängste und Themen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dadurch gelingt es mir, mich deutlich besser selbst zu reflektieren. Die Gespräche haben mir geholfen, viel über mich selbst zu lernen. Claudias ruhige Art ist ein wichtiger Gegenpol zum Alltagsstress - das tut gut.

Ich warte wegen Depressionen aktuell noch immer auf einen Therapieplatz. Unsere Gespräche während der vergangenen Monate haben mir Mut gemacht und mir sehr geholfen. Die Tipps die ich erhalten habe, aber vor allem Deine ruhige und geduldige Art haben mich ermutigt nach vorne zu schauen. Unsere Gespräche haben mir bewusst gemacht, dass ich mir selbst erlauben darf, mich und meine Probleme wirklich ernst zu nehmen. Ich fühlte mich darin bestärkt, Hilfe anzunehmen und zu akzeptieren, dass es Zeit braucht, die Probleme zu bewältigen. Deine ruhige, verständnisvolle Art hat mir sehr geholfen offen zu sprechen. Die schriftliche Visualisierung als Feedback, das ich nach den ersten Gesprächen von Dir erhalten habe, hat mir geholfen, einen anderen Blickwinkel auf mich zu erlauben. Über die Möglichkeit der Begleitung über einen längeren Zeitraum - sozusagen auch als Überbrückung zur Therapie - bin ich sehr dankbar.

Die Gespräche mit Claudia haben mich jedes Mal wieder aufgebaut und haben mir neue Kraft und neuen Mut geschenkt. Ich habe mich sehr sicher gefühlt, über vertrauliche Dinge zu sprechen und habe immer das Gefühl gehabt, dass mir tatsächlich zugehört wird, dass es sich nicht nur um ein oberflächliches Gespräch handelt. Ich habe es als ein Gespräch auf Augenhöhe empfunden. Ich habe mich wirklich sehr gut aufgehoben gefühlt und ich bin mir sehr sicher, dass ich die letzten Monate niemals so stark hätte durchstehen können, wenn ich die Gespräche nicht gehabt hätte. Man merkt, dass Claudia mit ganzen Herzen dabei ist - insbesondere auch durch ihre schriftlichen Visualisierungen unserer Gespräche im Nachgang, die im Nachhinein auch super beim Reflektieren helfen.