



Hinweis zur Einordnung

Die folgende Rückmeldung stammt aus der Zusammenarbeit mit PRISMA Coaching & Therapie. Inhalte wurden mit Zustimmung des Autors anonymisiert. Ziel ist es, Einblicke in Arbeitsweise, Haltung und Wirkung zu geben – nicht eine Bewertung oder ein Versprechen individueller Ergebnisse.

Referenztitel:	Klare Empfehlung
Überschrift:	„Verstehen, was wirkt – und den eigenen Weg wiederfinden.“
Thema:	Burnout

Ich habe Hr. Dr. Glocker durch einen sehr glücklichen Zufall kennengelernt. Ich befand mich in einem (lange angesammelten und angekündigten) Erschöpfungszustand, der mir buchstäblich „den Stecker gezogen hat“ und hatte zunächst keine Aussicht auf eine adäquate Betreuung und Hilfe.

Schon in der ersten Therapiesitzung habe ich mich aufgehoben gefühlt und das lag nicht daran, dass ich mich an jeden Strohalm geklammert, der sich mir angeboten hat. Es lag vielmehr daran, dass Hr. Dr. Glocker eine Atmosphäre geschaffen hat, wo ich mich bedenkenlos öffnen und alles, was ich mit mir rumgetragen hatte, preisgeben konnte. Durch seine gezielten Fragen wurde über wenige Therapiesitzungen Tür um Tür geöffnet, bis ich zu dem Punkt (aus meiner Kindheit) gekommen bin, der eine entscheidende Weichenstellung für eine Verhaltensweise gewesen ist, die sich in den Folgejahren derart verfestigt hat, dass es für mich der Normalzustand geworden ist (Helfersyndrom, unangenehme Situationen für Andere vermeiden möchten). Ich hatte die konkrete Situation, die knapp 40 Jahre zurücklag, wieder konkret vor Augen: Ich wusste wer, ich wusste wann, ich wusste wo, ich wusste warum. Selbst Gerüche waren wieder komplett vorhanden. Diese konkrete Situation hatte ich komplett verdrängt, weiß aber noch, in welche Angstzustände sie mich damals versetzt hat.

In Verlauf der knapp 8-monatigen Therapiephase hat mir Dr. Glocker geholfen, meine für mich geeigneten Methoden zu finden, Stabilität zu erreichen und in der Balance zu bleiben. Überhaupt hat er mir keine Ratschläge und Empfehlungen gegeben, sondern er hat es geschafft, durch seine Gesprächsführung Denkverbote/-blockaden und Glaubenssätze zu entkräften und Freiraum in meinem Kopf zu schaffen für die für mich wichtigste Frage: Was will ICH eigentlich wirklich?

Nachdem allerhand Unrat, von dem ich glaubte, dass ich ihn brauche oder tun muß, beseitigt war, war die eigentliche Therapie beendet. Die Abstände zu den Therapiesitzungen (anfangs wöchentlich) wurden größer (alle 2 – 6 Monate). Das ist jetzt viele Jahre her und ich habe meinen Weg neu gefunden. Ein anderer als ich immer glaubte gehen zu müssen/wollen, aber er fühlt sich besser an! Trotz aller erreichter Stabilität nehme ich die Dienste von Dr. Glocker nach wie vor situationsabhängig an, um dem einen oder anderen Schlendrian und ggf. Rückfall in alte Verhaltensmuster Einhalt zu gewähren.

In einer akuten familiären Situation konnten wir ebenfalls ohne ewige Wartezeit einen unterstützenden Termin bekommen und nach nur wenigen Sitzungen, waren die größten Probleme erledigt.

"Manche Medizin muss bitter schmecken, sonst nützt sie nichts."

Die Erkenntnisse, die ich über mich gewonnen hatte (die vielen Jahre, in der ich über meine Kräfte gelebt habe, ohne zu wissen warum) hatten mich damals hart getroffen und kurzfristig nochmal ein Stück tiefer in die Depression geführt. Das sollte man aushalten. Therapeuten, die einem das erzählen, was man gerne hören möchte, helfen meiner Ansicht nach nicht (wirklich), aber jeder muss für sich entscheiden, welcher Therapeut für ihn der richtige ist. Für mich ist Dr. Glocker und somit PRISMA Coaching & Therapie eine klare Empfehlung.

Für diese Bewertung wurde keine Gegenleistung erbracht.