



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: Die Dosierung macht's

Überschrift: „Mit Respekt vor dem eigenen Tempo Schritt für Schritt vorgehen.“

Thema: Angst vor Veränderung

Text:

Auf Ängste und persönliche Grenzen wurde jederzeit Rücksicht genommen. Ich habe mich zu keinem Zeitpunkt unter Druck gesetzt oder gedrängt gefühlt.

Die Gespräche waren so gestaltet, dass ich meine Themen in gut dosierten, überschaubaren Schritten bearbeiten konnte.

Diese achtsame Vorgehensweise hat mir Sicherheit gegeben und dazu beigetragen, dass ich die Sitzungen jeweils gestärkt und klarer verlassen habe.

K. M.