



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: Von Unsicherheit zu Selbstsicherheit

Überschrift: „Den eigenen Wert erkennen – und sich selbst ernst nehmen.“

Thema: Selbstwertgefühl

Text:

Ich war über lange Zeit unsicher, ob ich gut genug bin, und habe mich häufig mit anderen verglichen. Das hat mein Selbstbild stark geprägt und mich im Alltag gehemmt.

In den Gesprächen konnte ich diese Muster erkennen und besser verstehen, woher sie kommen. Schritt für Schritt habe ich gelernt, meinen eigenen Wert unabhängiger von äußeren Maßstäben wahrzunehmen.

Besonders hilfreich war die klare, strukturierte Gesprächsführung, die mir Orientierung gegeben hat, ohne Druck aufzubauen.

Mit der Zeit wurde mein Auftreten sicherer, Entscheidungen fielen mir leichter und ich konnte mich klarer positionieren.

Heute gelingt es mir deutlich besser, für mich einzustehen und mich nicht mehr ständig zu hinterfragen.

A. E.