



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: Ein Lichtblick in dunklen Zeiten

Überschrift: „Schritt für Schritt wieder Halt finden – und neue Zuversicht entwickeln.“

Thema: Depression & Stabilisierung

Text:

Ich befand mich in einer depressiven Phase, in der ich kaum noch Hoffnung hatte, einen Ausweg zu finden. Die Belastung durch Antriebslosigkeit und innere Schwere bestimmte meinen Alltag.

In der therapeutischen Begleitung ging es zunächst darum, diese schwierigen Phasen auszuhalten und ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln. Behutsam wurde daran gearbeitet, innere Ressourcen wieder wahrzunehmen und kleine positive Erfahrungen zuzulassen.

Besonders hilfreich waren die positiven, zugleich realistischen Ansätze, die weder überforderten noch beschönigten.

Mit der Zeit konnte ich lernen, das Leben wieder in kleinen Schritten zu genießen. So entstand allmählich mehr innere Stabilität und ein neues Vertrauen in die eigenen Kräfte.

Diese Entwicklung wirkt bis heute nach und gibt mir Orientierung im Umgang mit belastenden Phasen.

T. H.

