



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: Freiheit statt Furcht

Überschrift: „Angst verstehen – und wieder handlungsfähig werden.“

Thema: „Mit Angst umgehen lernen – ohne sich von ihr bestimmen zu lassen.“

Text:

Vor Beginn der Gespräche war meine Angst im Alltag allgegenwärtig und bestimmte viele meiner Entscheidungen.

In der Betreuung ging es nicht darum, die Angst zu verdrängen, sondern sie zunächst auch zu akzeptieren und damit besser zu verstehen und einzuordnen.

Mithilfe von Ansätzen aus der Positiven Psychologie habe ich gelernt, meine Aufmerksamkeit bewusster zu steuern und innere Reaktionsmuster zu erkennen.

Schritt für Schritt konnte ich meine Gedanken neu ausrichten und mich stärker auf das konzentrieren, was mir Stabilität und Kraft gibt. Dadurch verlor die Angst zunehmend ihre Dominanz. Ich habe wieder mehr Einfluss auf mein Handeln gewonnen und kann Situationen klarer begegnen.

Heute fühle ich mich innerlich sicherer und deutlich freier im Umgang mit belastenden Momenten.

N. S.