



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: Wunden heilen und Neues wagen

Überschrift: „Vergangenes einordnen – und wieder Vertrauen entwickeln.“

Thema: Trauma & Stabilisierung (PTBS)

Text:

Mit meiner Vergangenheit Frieden zu schließen, erschien mir über lange Zeit nicht vorstellbar. Die Folgen belastender Erfahrungen wirkten in vielen Lebensbereichen nach.

In der Betreuung bei PRISMA stand zunächst Stabilisierung und Sicherheit im Vordergrund. Die Gespräche waren behutsam aufgebaut und orientierten sich konsequent an meinem individuellen Tempo. Schritt für Schritt konnte Erlebtes eingeordnet werden, ohne zu überfordern oder alte Wunden aufzureißen.

Durch diese achtsame Begleitung entstand allmählich wieder mehr Vertrauen – in mich selbst und in meine Umgebung.

Positive, realistische Impulse halfen mir, den Blick vorsichtig nach vorne zu richten.

So entwickelte sich neue Zuversicht und die Möglichkeit, wieder eigene Schritte zu wagen.

C. H.