



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: Endlich wieder durchatmen

Überschrift: „Innere Unruhe verstehen – und Schritt für Schritt zur Ruhe finden.“

Thema: Angst & innere Regulation

Text:

Über lange Zeit wusste ich nicht, woher meine innere Unruhe und meine Ängste kamen oder wie ich sinnvoll mit ihnen umgehen kann.

In der Begleitung durch Daniela habe ich mich von Beginn an gut aufgehoben und verstanden gefühlt. Mit viel Feingefühl und Klarheit wurden meine Belastungen ernst genommen und schrittweise eingeordnet.

Durch eine ruhige, strukturierte Vorgehensweise und Methoden aus der Positiven Psychologie konnte ich lernen, meine Ängste besser zu verstehen.

Statt gegen sie anzukämpfen, habe ich einen neuen, regulierenden Umgang entwickelt. Das hat mir geholfen, innere Distanz zu gewinnen und meine Gedanken klarer zu ordnen.

Heute erlebe ich mehr innere Ruhe, kann freier handeln und vertraue mir selbst wieder deutlich mehr.

Diese Entwicklung wirkt nachhaltig in meinem Alltag nach.

C. B.