



Maria Tapia
Coach & Heilpraktikerin (HPP)

Kundenstimmen aus der Praxis

Mir begegnen in der Praxis viele Coachingkunden, die frustriert zum Erstgespräch kommen, belastet durch Gedanken darüber, was in ihrem Leben NICHT läuft. Wenn sich im Laufe eines Coachings ein neuer Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen entwickelt, wird dies manchmal wie folgt beschrieben:

„Wow! Für einen Moment war ich ganz einfach nur DA, ohne ambivalente Gedanken darauf, was alles sein müsste. Voll und ganz in dem Gefühl eines Moments aus meiner Vergangenheit, so, wie ich gerne bin, und so, wie ich mich gerne häufiger fühlen will.“

„Jetzt weiß ich, dass ich mich nur für einen Moment zurückziehen muss, um ein anderes, angenehmeres Körperempfinden wiederherzustellen. Das heißt nicht, dass ich mir immer den Freiraum dafür schaffe, aber es hilft zu wissen, dass es möglich ist und dass ich es beeinflussen kann.“

„Das Coaching hat mir geholfen, mich mental auf meine Prüfung vorzubereiten, im Sinne davon den Fokus wieder etwas zu richten, wenn Panik aufkommt, um die „schlechten“ Gedanken und den damit zusammenhängenden Automatismus zu kontrollieren. Gerade mein Zukunftsbild von nach der Prüfung geht mir heute noch durch den Kopf, was eine gewisse Beruhigung auslöst.“

„Als ich mit dem Coaching angefangen habe, war ich verzweifelt. Ich war nervös und unruhig und konnte kaum schlafen. Die täglichen Übungen haben mir mein Leben bewusster gemacht. Sie haben mich motiviert, an das Positive und Schöne zu denken. An das, was ich schon geschafft habe, und an das, wo ich hinmöchte. Ich habe es eine gewisse Zeit gemacht und seitdem fühle ich mich sicherer und stärker.“