



Wo geht die Reise noch hin?

Stress bewältigen

- *Seitdem ich mir Pausen und Bedenkzeiten erlaube ist mein Stresslevel deutlich niedriger. Sie haben mir deutlich gemacht, dass mein Katastrophenradar dringend Urlaub braucht. Es fällt mir jetzt zunehmend leichter, um Unterstützung zu bitten.*
- *Vor schwierigen Terminen oder Mitarbeitergesprächen klopfe ich oft die 16 Punkte und gehe entspannter in die Situation.*
 - *Ich habe vor meiner Präsentation und in der Pause geklopft, die Veranstaltung war viel leichter als erwartet.*

Konflikte am Arbeitsplatz oder mit Partner*innen, Eltern und Kindern lösen

- *Sie haben sofort verstanden, dass ich ein schlechtes Gewissen habe, meine Familie mit meiner Krankheit zu belasten. Auch wenn ich Angst habe, wie es weitergeht, vertraue ich jetzt darauf, dass meine Familie und ich unseren eigenen Weg gehen.*
 - *Mein Annäherungsziel hilft mir, im Büro die Stressfallen zu umgehen.*
- *Ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen für die intensive, liebevolle und auch sehr erfolgreiche Betreuung von C. bedanken. Sie haben nicht nur C., sondern auch unserer ganzen Familie damit wirklich sehr geholfen.*

Selbstwertgefühl stärken

- *Ihr Seminar hatte Klarheit und eine sehr gute inhaltliche Vorbereitung. Mir hat Ihr Humor gefallen, der es auch unsicheren Teilnehmern erlaubte, mal durchzuatmen.*
- *Unser Team hat vor allem von den Übungen zu den Kernbedürfnissen von Menschen profitiert. Ihre Arbeitsweise, dass jede/r mitarbeiten kann ohne private Informationen kundzutun, hat dazu geführt, dass wir in entspannter Stimmung uns selbst und unsere Arbeitsabläufe betrachten konnten.*
 - *Deine Beratung hat eine klare Struktur, ich fühlte mich sicher, und das gemeinsame Lachen beim Basteln der Selbstwertsätze tat sehr gut.*

Schwierige Entscheidungen treffen

- *Ihr Coaching hat mir eine positive Selbstwahrnehmung ermöglicht. Die Klarheit über meine Stärken hilft mir, mich beruflich und privat günstiger und für mich zufriedenstellender zu verhalten. Ich fühle mich stabiler und sehe meine Wahlmöglichkeiten. Besonders gefallen hat mir Ihre Hilfestellung in konkreten Situationen, die mich belastet haben.*
 - *Sie haben mir deutlich gemacht, dass eine Kündigung meine Situation nicht verbessert. Ihre Klarheit und Ihr Einfühlungsvermögen haben mir geholfen, meine Wünsche so zu beschreiben, dass ich sie in Schritten erreiche, die weniger drastische Auswirkungen haben so dass ich mich selbst stärker schützen kann.*

Grenzen setzen

- *Besonders gut hat mir gefallen, dass Sie uns so viele Methoden und Strategien für die Bewältigung unserer Berufspraxis mit auf den Weg gegeben haben.*
 - *Zu merken, dass ich in der Situation nicht anders konnte, erleichtert mich sehr. Ihre bildliche Darstellung meiner Versuche, meine Kinder zu umklammern, war eine Punktlandung. Ihre Beratung hat mir gezeigt, was ich als Alleinerziehende geleistet habe und wie ich das leere Nest jetzt füllen kann.*
- *Sie haben mir gezeigt, dass ich bereits alle Instrumente an Bord habe, die ich am Arbeitsplatz brauche, um mich nicht in die Konflikte hineinziehen zu lassen. Die Arbeit mit der inneren Vorstellung von einer optimalen Balance im Kontakt mit den streitenden Parteien hilft mir auch privat, mich zu Hause richtig aufzustellen.*

Neue Wege gehen

- *Ich bin sehr froh, dass Du meine Mentorin bei der Rückkehr ins Berufsleben warst. Neben Deiner Professionalität schätze ich Dein Gespür für Menschen und Deine Fähigkeit analytisch zu denken. Dein Humor und Deine Gelassenheit sind unschlagbar und waren immer wieder ein guter Denkanstoß.*
- *Die Befragung von Kopf, Herz und Bauch hat eine völlig neue Perspektive auf mein Thema ermöglicht und ich merke, dass Grübeln keine Lösung ist. Ihre Beratung ist sehr individuell und hat mir geholfen, mein Schneckenhäus zu verlassen.*

Prüfungen bestehen

- *Die ruhige und nette Atmosphäre in Ihrer Praxis gefällt mir gut. Das Verständnis für meine Lernschwierigkeiten und die Erklärungen, wie Lernen vor sich geht, sind gut. Ihre Beratung ist sehr individuell.*
- *Ich war überrascht, dass Sie nicht erst viel wissen oder viel reden wollten. Dass ich die Angst vor meiner Klausur in nur einem Termin loswerde, war die beste Überraschung.*

Entscheidung für eine Ausbildung treffen und sich erfolgreich bewerben

- *Mir hat gut gefallen, dass Sie mir meine Fähigkeiten gezeigt haben und Verständnis hatten, dass ich Zeit brauchte, um einen Plan zu machen. Das Poster zu den Meilensteinen einer Bewerbung und Ihre Tipps im Onlinetermin waren super!*
- *Danke für Ihre guten Ideen und Ihre Geduld. Die Beratung hat mir geholfen, mich an die wichtigen Dinge zu erinnern und sie selbst in die Hand zu nehmen.*



www.owanga.net

Sabine Wackenroder

Jahnstraße 12, 24802 Emkendorf

contact@owanga.net