
Ich

Wie bunte Fäden im Stoff, ziehen sich Höhen und Tiefen durch meinen Alltag.
Wie Noppen, spüre ich deutlich die Punkte,
die sich trotz Disziplin und gutem Willen
nicht ausreichend positiv beeinflussen und verändern lassen.

Beschenkt

Wenn sich nach meinem Eintreten die Tür hinter mir schließt
und ich mich in meinem Sessel eingerichtet habe,
kann ich deutlich und wohltuend die Ruhe spüren, und mich ihr überlassen.
Ich fühle mich beschenkt durch das wohlwollende, ungeteilte Sich-auf-mich-Einlassen.
Welch wundervoller Anfang!

Ermutigt

Meine Gedanken purzeln durcheinander wie bunte Holzklötze aus entfernten Kindertagen.
Habe ich ein Thema, das ich hier und jetzt mutig bearbeiten möchte?
Oder ist da eher eine unbestimmte Ahnung, dunkel vielleicht nur ...,
ein Sehnen, ein Schmerz?
Achtsam und mit Fingerspitzengefühl
werden mir hilfreiche Gedanken und Fragen angeboten,
sie lassen mich finden, was sich für heute als Thema gut anfühlt.
Erwartungsvoll und mit neugieriger Vorfreude
höre ich die unterschiedlichen Möglichkeiten der Bearbeitung,
horche auf mein inneres Empfinden und entscheide mich – mal kühn, mal zaghaft.

Befähigt

"Der Weg ist das Ziel", hier stimmt es bedingungslos.
Ich gehe Wege, von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt
und sammle begierig Schätze für meinen künftigen Alltag,
denen ich zuvor selbst Gestalt gegeben habe.
Oder sollte ich mir Ballast aufgeladen haben?
Ich freue mich wie ein kleines Kind,
dass ich Schätze und Ballast an diesem besonderen, geschützten Ort
immer wieder neu benennen und zuteilen kann –
und pflücke, was mich befreit und lasse erleichtert zurück, was nicht mehr zu mir gehört.

Wir

Zurück im Alltag, nehme ich erfreut und stolz wahr,
welche positive Resultate
ich mir im Coaching alltagstauglich erarbeitet habe.
Gedanken, Freude und auch Frust
finden oftmals per E-Mail ihren Weg -
zurück zu meinem *Wir*.