

Supervisions-Sitzung Christine Breitenbücher

Berufsausbildung B 7 - 79

„Ich bin wertvoll!“ (Asthma und Übergewicht)

Die 47-jährige Klientin leidet unter Asthma und Übergewicht, sowie unter einem mangelnden Selbstwertgefühl, welches sich durch ihre zögerliche und stockende Art zu sprechen ausdrückt. Die Sitzung findet in erster Linie auf der Symbolebene statt, Zunächst nimmt die Klientin ihr Festgehaltensein wahr, ihre Bewegungslosigkeit und ihre Handlungsunfähigkeit - ihre inneren Fesseln. Aber da sind auch ihre Wut, ihr Mut, ihr Selbstwertgefühl und ein großer türkiser Spiegel. All diese Anteile treiben sie an weiterzugehen, immer neue Schritte zu machen, durch Mauern hindurch und über Abgründe hinweg. Die Angst wird dabei immer geringer und schließlich landet sie an einer Anhöhe vor einem Bergsee. Ihr Atem ist plötzlich ganz frei und sie spürt wie Sauerstoff bis in die letzten Lungenspitzen kommt. Dadurch dass sie ihre inneren Grenzen erweitert hat, wird die Atmung freier. Nun kann die Klientin ihre Angst, die jetzt nur noch so groß wie ein Kiesel in ihrem Bauch liegt loslassen - übermütig kickt sie ihn mit ihrem Bauchnabel in den Bergsee. Sie lässt sich hinterher gleiten und fühlt sich leicht, mutig, stark, präsent und stolz, was sie mit den Worten bekräftigt - das bin ich! Ich bin wertvoll! Eine weitere Erkenntnis der Klientin zeigt ihr auf, dass sie dann ihr Übergewicht verlieren wird, wenn sie es schafft, sie selbst zu sein. Drei Monate später berichtet die Klientin, dass sie keine asthmatischen Beschwerden mehr habe. Ihre Stimme ist dabei klar und bestimmt. Sie sei auch viel selbst bewusster geworden, an Gewicht hat sie jedoch noch nicht verloren - weitere Sitzungen sind geplant.

Suchbegriffe:

Körperliche Symptome: Übergewicht, Asthma
Arbeit mit dem Schlagstock

Einschätzung:

Gut.

Die Klientin, von Beruf Verwaltungsangestellte und Ernährungsberaterin ist 47 Jahre und hat seit Jahren erhebliches Übergewicht und Asthma. Sie möchte gerne abnehmen, schafft es aber nicht. Sie hat nun die 4. Sitzung und möchte mehr über die Hintergründe ihres Übergewichtes erfahren. In ihr kommen immer wieder Gefühle hoch nicht liebenswert zu sein. Außerdem mangelt es ihr an Selbstwert, was sich auch in der bisweilen zurückhaltenden und stockenden Art zu sprechen, ausdrückt.

Kl: Ich bin in einer Höhle, sie ist rund, um mich herum. Es sind eckige Steine mit Kante. Aber es ist unterschiedlich. Rechts stehen so Kanten in die Mitte rein und ich stehe aber auf dem Steg.

Th: Und wenn du nach unten schaust, was siehst du da?

Kl: Da geht's noch weiter runter. Und auf der linken Seite ist es glatt, wie Gummi.

Th: Was ist nun dein Impuls, wenn du da stehst?

Kl: Ich möchte mich festhalten. Ich habe das Gefühl, ich schwanke. Als wenn dieser Steg sich bewegen würde und ich mit aller Gewalt die Finger krumm mache. Mir ist kalt, es ist Eisen wo ich anfasse.

Die Kl. beschreibt ihren inneren, unsicheren Zustand, voller Angst und Zweifel.

Th: Spür in deine Füße hinein.

Kl: Sie stehen etwas auseinander und nach außen gewinkelt, als wenn ich versuche den Halt zu halten.

Th: Wie fühlt sich das an in deinem Körper?

Kl: Schwer, vor allem in den Füßen. Ich habe das Gefühl, als wenn da Eisen drum wär.

Sie wird daran gehindert in ihrem Leben „vorwärts“ zu gehen; sie ist blockiert.

Th: Ist es so, als wenn es dich nicht vorwärts gehen lässt?

Kl: Ich stehe in der Mitte des Stegs, wie angegossen.

Th: Was bedeutet es für dich, wie angegossen zu stehen?

Kl.: Unbeweglich zu sein, als wenn ich festgehalten würde.

Th. hält die Fußknöchel der Kl. fest, um das Gefühl zu verstärken. Die innere Situation zeigt, dass das Leben (die Lebenskraft) der Kl. stagniert.

Th: Spürst du, was dich da festhält, in deinem Leben vorwärts zu gehen. Spür mal rein, vielleicht kommt ein Bild oder eine Erinnerung.

Kl: Als wenn ich von unten her festgehalten werde, von meinen Fesseln. Ich spür in meinen Schultern, ich streng mich an, weiterzukommen. So als wenn ich mich abstoßen möchte.

Th: Was willst du tun?

Kl: Ich will mich losreißen, ich bin wütend, ich will weiter, ich will hier nicht stehen bleiben.

Th: Spür in deine Wut.

Kl: Ich will meine Arme dazu nehmen. Das linke Bein hat sich etwas losgerissen. Die Farbe unter mir hat sich auch verändert. Sie war gelb-rot und ist jetzt türkis. Rechts hab ich noch eine dicke Eisenkugel dran.

Die Arme stehen für die Handlungsfähigkeit im Leben.

Th: Spür deine Wut dabei!

Kl: Ich spür die Wut im Bauch. Ich zieh diese Kugel und schleudere sie gegen die rechte Wand. Die Steine fallen herab, der Fuß schmerzt.

Sie drückt ihre Wut aktiv in Bewegung aus.

Th: Wie kriegst du die Fesseln los?

Kl: Ich nehme die Hände dazu. Jetzt bin ich los davon. Ich laufe weiter und ich halte mich nicht mehr fest.

Th: Wie geht's deiner Wut im Bauch?

Kl: Sie hat sich etwas gelöst. Ich guck zurück und sehe, dass das Türkis nun den ganzen Raum erhellt.

Indem die Kl. aktiv wird, verändert sich das Bild.

Th: An was erinnert dich diese Farbe?

Kl: Mit Türkis verbinde ich etwas Rundes Festes, aber auch Schönes, Transparentes. Das Feste, Dunkle sehe ich hinter mir, das Durchscheinende wässrige Türkis geht mit.

Th: Was ist vor dir?

Kl: Das Harte ist nicht mehr so da, aber der Gummi. Es ist wie ne Wand vor mir.

Th: Spreche die Wand an.

Kl: Du schließt mich ein, ich möchte weitergehen. Der Steg hat sich in einen festen Weg verwandelt. Ich stehe auf einem felsigen Weg. Rechts ist Stein, rau. Das Gummiartige geht nun mehr nach rechts. Ich schabe an diesem Gummi mit einem spitzen Stein. Der Gummi lässt sich schwer abtragen.

Th: Was bräuchtest du denn?

Kl: Ich möchte die Nut zwischen Gummi und Stein mit einem Hebel auseinander brechen. Ich fange unten an; es bröckelt. Mir tun die Arme weh, weil's so anstrengend ist. Wenn ich unten anfangen und oben fertig bin, geht sie unten wieder zusammen.

Über das Tun allein schafft sie es nicht. Die emotionale Willenskraft (Wut-Agression) muss aktiviert werden.

Th: Es ist als wenn es umsonst wäre. Sage es doch der Wand.

Kl: Es ist eine mühselige Arbeit. Du wächst immer wieder zu; ich möchte doch weiter.

Th: Wie reagiert die Wand?

Kl: Der Gummi bröckelt etwas auf der linken Seite. Es entsteht ein Tunnel, ich zwänge mich durch. Ich spüre es in den Schultern. Die Luft ist dünn.

Th: Kennst du das in deinem Leben, dass die Luft dünn wird?

Ich nehme Bezug auf ihr Asthma.

Kl: Wenn ich Angst hab. Aber ich spür jetzt keine Angst. Ich glaube die Wut drängt mich weiter, ich will da durch.

Th: Ja dann geh mal in deine Wut, die kann dir helfen. Sie ist eine der größten Energien, die wir haben.

Unterstützende Musik (Prozessarbeit 8) wird eingespielt.

Kl: Ich hau richtig in diese doppelseitigen Wände hinein.

Th: Also geh in deine Wut. Dann bricht es auf, dann schaffst du es.

Sie kommt nun körperlich stärker in ihre Wut. Sie agiert mit dem Schlagstock. Dadurch verändern sich die inneren Bilder.

Kl: Der Gang wird etwas größer. Ich kann mich besser bewegen. Ich ecke nicht mehr so an. Ich habe das Gefühl, ich agiere die Wut an der Wand ab. Die Brocken werden jetzt größer, ich habe jetzt eine Hacke in der Hand. Die Gumm wand ist fast nicht mehr vorhanden. Mein rechter Arm tut weh, aber es treibt mich immer mehr, weiter zu hauen. Ich bin jetzt durch.

Th: Was siehst du?

Kl: Ich bin in einer anderen Höhle. Sie ist heller. Es ist befreiend, ich kann tief Luft holen. Ich stehe auf den Absatz und kann in diese Höhle schauen.

Durch das Aktivwerden spürt sie, dass sie die Bilder verändern kann und dass der Atem tiefer und freier wird.

Th: Was siehst du?

Kl: Von oben kommt Tageslicht. Rechts ist das türkise Licht. Ich muss nun von einem Absatz zum anderen kommen, dazwischen ist nichts. Ich hängele mich jetzt. Ich muss mich festhalten, damit ich nicht hineinfalle. ... Ich bin beim zweiten Absatz angekommen.

Kl. ist erschöpft atmet schwer.

Th: Spür auch mal in dein Gefühl!

Kl: Ich habe Angst. Ich sitze zusammengekauert und klein da.

Th: Spreche die Angst direkt an!

Kl: Du machst mich klein. Die Wut hat mich vorangetrieben, die Angst macht mich klein. Der nächste Absatz nach oben ist so groß. Ich muss aber nach vorn, es geht auch nicht mehr zurück.

Konflikt zwischen Wut und Angst

Th: Du weißt, es geht nicht mehr zurück, du willst vorwärts, aber die Angst ist da, die dich klein macht. Wenn die Angst als Gestalt auftauchen würde, wie sieht sie aus?

Kl: Schwarz, wie eine Wolke. Aber das Türkis drängelt sich wieder vor.

Th: Sprech doch auch mal die türkise Farbe an.

Kl: Wer bist du? - Es ist wie ein geschliffener Spiegel. Hier brechen sich die Farben drin. Das Türkis erscheint mir jetzt so groß, als wenn es die Angst erdrücken würde. Das Türkis ist Mut.

Th: Also kann der Mut die Angst kleiner machen?

Kl: Der Mut ist wie ein hochgestellter, großer Spiegel.

Th: Was möchtest du tun ?

Kl: ICH WILL WEITER!

Ich muss jetzt irgend etwas abwerfen, damit ich weitergehen kann. Es ist auf meinem Rücken. Auf meinem Rücken sitzt die Angst. Die will ich dalassen. Komisch, jetzt kommt wieder diese Wut. Sie lässt mich wachsen.

Ihre tatsächlichen Anspannungen im Rücken werden spürbar. Sie sieht nun den psychischen Zusammenhang zwischen Angst und Anspannung.

Th: Geh jetzt richtig in diese Wut hinein, du weißt, sie lässt dich wachsen. Atme in diese Wut.

Kl: Die Wut hat bewirkt, dass die Angst nur noch im Lendenbereich sitzt.

Die Wut ist größer. Sie lässt mich vorwärts kommen. Auch der Spiegel hilft mir. *(Mut)*

Kl: Ein Gefühl von Unsicherheit ist da, ob ich es schaffe, zum nächsten Absatz zu kommen. Da ist die Unsicherheit, dass ich zu schwer bin

*Die Angst vor dem eigenen Körpergewicht
Körpergewicht als zusätzliche Last.*

Th: Kennst du das in deinem Leben zu schwer zu sein?

Kl: Ja. Und trotzdem habe ich das Gefühl ich hänge an dieser Felswand und werde gestützt von dieser Türkisfarbenen Wand. Ich spüre, dass ich Hilfe von der Wand habe.

Die Wand symbolisch als Begrenzung, die erst mal Sicherheit bietet.

Kl: Ich kann mich abstützen und sehe nach vorne viele schöne Farben. Es wird leichter

Soll ich den Schritt nach vorne wagen? - Je mehr ich wage, desto größer wird der Spiegel.

Aber die Angst in meinem Bauch wird größer. *Kl. weint.* Die Angst zieht mich runter, ich will den nächsten Schritt machen.

Th: Wie reagiert die Angst?

Kl: Sie sitzt wie ein Stein im Bauch.

Th: Dann lass die Angst mal da sein, den Stein, der im Bauch sitzt.

Th: Wie sieht der Stein aus?

Kl: Wie so ein dicker Wackerstein. Das hemmt mich, denn ich sehe um mich herum, dass es weiter geht. Der Wackerstein will mich an die Wand drücken.

Die Angst rüttelt an der Sicherheit(Wand)

Th: Was willst du jetzt machen?

Kl: Am liebsten will ich den Stein aus meinen Bauch reißen.

Th: Was kann dir dabei helfen?

Kl: Ich hab die Hände jetzt unterm Stein, das tut weh.

Th: Spür hinein.

Kl: Ich bin so zerrissen. Ich bin unsicher und will weiter.

Th: Kennst du das aus deinem Leben, dich zerrissen zu fühlen?

Kl: Ja, wenn ich mich entscheiden muss.

Th: Lasse eine Situation aus deinem Leben auftauchen.

Th. stellt Bezug zur Realebene her (Selbstähnlichkeit des Musters Zerrissenheit)

Kl: Da ist eine Situation, wo ich mich entscheiden musste, ob ich gehe oder ob ich mich bei meiner Familie (*Mann und Kinder*) bleibe. Ich bin geblieben und habe mich für die Familie entschieden.

Th: Und wie fühlt sich das an für dich?

Kl: Schön und der Stein ist dadurch auch nicht mehr so riesig. Er liegt noch hier.

Da der Stein kleiner wird, ist dies eine Bestätigung dafür, dass sie richtig entschieden hat.

Th: Sage es mal dem Stein!

Kl: Du hast dich verändert, aber du liegst noch hier. Er ist kleiner geworden, aber ich kann weitergehen. - Die türkise Farbe ist auch immer bei mir. - Ich gehe jetzt gerade. Es ist leichter geworden.

Kl: Wie fühlt sich deine Unsicherheit an?

Kl: Ich spüre sie jetzt nicht. Ich halte mich jetzt auch wieder fest, das gibt mir Sicherheit. Die Steine sind sehr wacklig, auf denen ich gehe. Das Bild, als wenn die Steine aus dem Felsen kommen, um mich auf den nächsten Absatz zu bringen.

Th: Wie fühlt sich dein dabei Körper an?

Kl: Aufrechter, stolzer der Bauch ist glatt.

Th: Nimm dieses stolzes Gefühl ganz in dich auf. Denn du hast jetzt etwas geschafft.

Kl: Jetzt verändern sich die Bilder auch. Dieser Abgrund, als wenn er sich schließen würde.
Das Selbstwertgefühl nimmt zu und der Abgrund schließt sich.

Th: D.h., wenn du dich mit deiner eigenen Wertschätzung verbindest, dann verändern sich die Bilder. Was ist mit dem Stein, der in deinem Bauch ist?

Kl: Er ist ein etwas größerer Kiesel. - Ich steh jetzt wie in einem Krater auf einem Berg. Ich kann nach außen gucken, oben ist Himmel. Das Türkis sehe ich jetzt in einem Bergsee. Ein Gefühl, als wenn ich abheben könnte. Mein Blick um mich herum geht in die Weite.

Th: Wie fühlt sich dein Körper nun an?

Kl: **Mein Atem ist ganz frei.** Es ist befreiend. Meine Lungen haben das Gefühl, dass Sauerstoff pur kommt. Ich sehe jetzt meine Lungen, wie der Sauerstoff in die letzten Lungenspitzen kommt.

Th: Schau, wie frei deine Lunge jetzt atmen kann.

Die Lungen sind Symbol für die Abgrenzung und Angst (Beklemmung). Wenn die Grenzen erweitert werden, wird die Atmung freier. Hier ist ein entscheidender Augenblick, denn die Kl. spürt, wie es ist, wenn sich die Grenzen erweitern und dies Auswirkungen auf die Atemtätigkeit hat.

Kl: Sie sind auch ganz klar, frei. Wenn ich diese Lunge vor mir habe, wird dieser Stein, dieser Kiesel immer kleiner. Er ist jetzt so glitzernd hell. Jetzt kommt auch etwas Übermut hinzu. Ich will mit dem Bauchnabel den Kieselstein wegstossen.

Th: Na probiers.

Kl: Es funktioniert.

Hier erlebt die Kl. wie die Handlungskompetenz zunimmt.

Th: Also du siehst, du kannst ruhig etwas übermütig sein.

Kl: Er ist in den Bergsee geplumpst. Der Kraterrand ist jetzt geöffnet. Es tauchen Stufen auf und der Bergsee lockt mich an. Wenn ich runtergehe, dann hüpfen ich. Ich fühl mich beschwingt, leicht an.

Das Gefühl zu ihrem Körper verändert sich.

Das Türkis geht jetzt in mich hinein. Ich streck mich, ich werde größer und leichter.

Ich sehe weit in die Landschaft, eine Ortschaft sehe ich vor mir.

Durch das spontane, autonome Einfließen der Farbe erlebt sie eine starke, positive Veränderung (Farbheilung) in den inneren Bildern (Musterkippung)

Th: Wie sieht dein Körper aus?

Kl: Schlank, schön. Der ist ich.

Th: Dann sage es deinem Körper.

Kl: **Das bin ich!** Das bin ich! Schlank, leicht, mutig, übermütig und stolz.

Th: Das ist die Vera. Da atme dich mal rein in die Vera, das bist du.

Wie fühlt sich das an in dir?

Kl: Ich fühl mich jetzt so angenommen.

Th: Du fühlst dich angenommen von dir.

Sanfte Musik (Weiblichkeit 4) wird eingespielt. Die Klientin ist sehr berührt und weint.

Th. lässt ihr einige Minuten Zeit, um das Gefühl zu verankern.

Th: Wie fühlst du dich jetzt?

Kl: Entspannung pur. Ich lag auf einer Wiese, ein Adler über mir.

Th: Ist der Adler noch da?

Kl: Nein, er ist fort. Aber ich bin noch in diesem Gefühl. Ich bin ganz in mir.

Th: Das ist das schönste Gefühl.

Kl: Das gibt mir unheimlich Sicherheit.

Th: Kannst du das immer noch spüren?

Kl: Ja, ich bin in mir.

Th: Kannst du es dir bewahren?

Kl: Dieses Bild mit der Wiese, das kann ich mir bewahren, dieses Schwingen des Adlers.

Th: Der Adler ist ein Krafttier, auch in dir.

Kl: Soviel Ruhe ist in mir.

Th: Ja, weil du in dir bist. Und wie sieht dein Körper aus?

Kl: In diesen inneren Bildern ist mein Körper schlank.

Die innere Wahrnehmung entspricht nicht der äußeren Erscheinung. Meine Vermutung: Hier weicht sie dem Thema Übergewicht aus.

Th: Vielleicht kann dein schlanker Körper dir sagen oder dir was zeigen, was er braucht, so dass er nicht immer diesen Panzer um sich tragen muss.

Kl: Er zeigt mir den türkisfarbenen Spiegel, den ich mit Mut in Verbindung gebracht habe.

Th: Was siehst du im Spiegel?

Kl: Da bin ich, schlank, präsent.

Th: Stell dir vor, du könntest durch den Spiegel gehen. Du siehst dich ja schlank. So dass dich dein wahres Ich in das Reich in dir bringt, wo du schlank bist, oder dir zeigt, wie du schlank werden kannst. Was kann dir helfen, dein Gewicht los zu werden?

Kl: Ich selber sein.

Th: Wie ist das?

Kl: Da ist viel Stärke, Mut.

Th: Frag den Spiegel, wie du dahin kommen kannst, dass es sich für dich verwirklicht.

Kl: Mich selber ernst nehmen. Mich selber leben.

Th: Sagt dir das was, wenn dir der Spiegel das mitteilt?

Kl: Ja, mich wertvoll finden.

ICH BIN WERTVOLL!

Th: Wenn du nun auf der Zeitachse vorwärts wanderst, mit dem Gefühl, ich bin wertvoll, ich lebe mich, ich nehme mich ernst. Nimm eine Situation in der Zukunft, wie sieht die aus?

Überprüfen des neuen Selbstwertgefühls im Leben.

Kl: Ich stehe mit vielen Menschen zusammen und sage meine eigene Meinung. Ich passe mich nicht an.

Th: Sage es diesen Menschen, die da sind.

Kl: „Ich finde das nicht richtig, ich möchte das anders haben.“

Th: Wie reagieren sie?

Kl: Die drehen sich um, sie beachten mich, ich werde wahrgenommen.

Th: Wie ist es für dich?

Kl: Ich hab das Gefühl, ich wachse da dran. Ich werde ernst genommen, sie hören mir zu. Am Anfang habe ich von hinten gesprochen und die Menschen haben sich umgedreht. Jetzt stehe ich mittendrin.

Th: Spür mal, das mittendrin zu stehen.

Kl: Das lässt mich spüren, wie ich wachse.

Th: Du kannst jetzt ausprobieren, ob sie dir wirklich zuhören.

Kl: „Ich kann auch gegenteiliger Meinung sein, und immer noch dazugehören. Ich muss nicht immer funktionieren.“

Th: Wie reagieren sie?

Kl: Sie stimmen mir zu. Es ist so eine Ebene da. Jeder redet und es darf jeder reden. Es ist laut, aber es ist ein Miteinander. Ich genieße dieses Mittendrin und ich Selbst sein dürfen.

Th: Schau deinen Körper an, wie sieht er aus?

Kl: Er ist schlank. Ich habe ein gelbes Kleid an und stehe ganz aufrecht. Ich fühle mich geborgen, angenommen und diese Wärme, die mich erreicht ist ein schönes Gefühl. Ich fühle mich an die Hand genommen.

Th: Wem magst du das sagen?

Kl: Meinem Mann, ich fühle mich jetzt von meinem Mann angenommen.

Th: Wenn ihr euch jetzt anschaut?

Kl: Es ist ein lächelndes Gesicht, es ist ganz toll.

Th: Ist an der anderen Hand auch jemand?

Kl: Nein, wir sind allein. Die anderen sind da. Das ist richtig so, wie es jetzt ist.

Th: Also, du hast das Gefühl, dass es richtig war, dich für die Familie zu entscheiden, für deinen Mann?

Kl: Ja, die ganze Familie ist da.

Th: Wie ist es für die, wenn sie dich jetzt so sehen?

Kl: Es ist richtig so, sie sind da. Ich genieße es aber jetzt mit meinem Mann zu sein; und die anderen sind da.

Th: Magst du deinen Söhnen was sagen?

Kl: „So wie ihr seid, seid ihr richtig.“

Th: Wie reagieren sie darauf?

Kl: Sven ist da, mit seiner Familie, er lacht. Renée drückt mich und winkt.

Th: Die führen ja jetzt schon ihr eigenes Leben.

Kl: Ja, es ist toll, dieses Bild. Ich weiß, dass es richtig ist.

Th: Magst du deinem Mann was sagen?

Kl: „Es ist schön, dass es dich gibt“. Er drückt mich. Wir laufen jetzt in der Natur. Ich habe jetzt nicht mehr das Gefühl, reden zu müssen.

Th: Du kannst es genießen?

Kl: Ja.

Th: Nun hast du gestehen, wie sich die Vera mit dem gelben Kleid sieht. Sie weiß, dass sie sich richtig entschieden hat. - Bring doch die Vera mit dem gelben Kleid zu der Vera von heute Morgen. Schau mal, ob die Vera mit dem gelben Kleid der anderen Vera was sagen möchte.

Kl: „Du weißt was du tust, du machst es richtig, verlasse dich auf dich selbst.“

Th: Wie ist es, wenn die zwei Veras da sind?

Kl: Sie sind beide richtig.

Th: Wo ist die eine Vera, wo die andere?

Kl: Sie sind beide Eins. Sie gehören zusammen. Das Bild, was kommt, ist die Vera in dem gelben Kleid.

Th: Da spür dich hinein, in die Vera in dem gelben Kleid. Die Vera, die sich ernst nimmt, die wertvoll ist.

Sanfte Musik wird eingespielt. Klientin ist tief berührt. Sie spürt, wie Energie durch ihren Körper strömt.

Die Klientin kam noch zu einer Sitzung:

Ihre Stimme ist klarer geworden und bestimmter. Sie erzählt, dass sie in letzter Zeit intensive Träume hat, bei denen sie sich wehren muss und dabei in ihre Wut kommt. Sie sagt: „Es ist ganz toll, sich so selbstbewusst und innerlich stark zu fühlen“.

Nach einem viertel Jahr habe ich die Klientin wieder getroffen:

Sie berichtet, dass sie seither keine Atemwegsbeschwerden mehr hat.

Ihre Stimme klingt nach wie vor klar und bestimmt. Sie fühlt sich selbstbewusster und hat schon einige Ideen, die sie in ihrer letzten Sitzung hatte, verwirklicht (einen Flyer für ein Ernährungsseminar, was diesem Herbst stattfindet).

Abgenommen hat sie noch nicht.

Es wäre gut, wenn sie die Therapie fortsetzen würde, um das Thema Übergewicht zu klären.

Mein Eindruck ist, als wenn sie mit etwas „schwanger“ ginge, was noch etwas Zeit braucht, damit es sich verwirklichen kann.

Sie bestätigt, ist aber noch skeptisch, ob sie jetzt schon weitere Sitzungen machen soll.