

LEBENSMENTAUFNAHME

Freiraum, Entschleunigung, Aussprache, Selbstbegegnung, Konfliktverwandlung

In einer zweistündigen Sitzung biete ich Ihnen einen Rahmen Konflikte anzuschauen und sie in Vorzügen zu verwandeln. Alles, was Sie im Betrieb oder Privatleben sorgt, ärgert, frustriert und erfreut ist willkommen. Ich höre Ihnen empathisch zu, so dass Sie Ihre innere Stimme immer mehr hören und verstehen. Sie finden dabei Klarheit, Selbstvertrauen und Handlungssicherheit im eigenen Tempo.

ECHO / RESONANZEN

Mein Kontakt mit Frau Giesswein kam gewissermassen zufällig zustande. Beim Ausdruck unserer selbst beim Swingtanzen.

Auf der Suche nach mehr Wissen von mir suchte ich Frau Giesswein in ihrem Atelier am Mittelweg auf. Ich erlebte Frau Giesswein als einfühlsame und empfindsame Beraterin. Durch ihre leichte Art der Gesprächsführung half sie mir, Gründe für das WAS und WIE meines bisherigen Leben aufzufinden und in meinem eigenen kleinen "Kunstwerk" auszudrücken. Darüberhinaus konnte ich meine Gefühle an die Oberfläche auftauchen lassen. Ich danke ihr für diese wertvolle Stunde auf dem Weg zu mir.

Herr..., 54 Jahre, Diplom-Betriebswirt (FH)

Sonntag, 30. Januar 2011 10:02:09

"Ich wagte nun den Schritt zu Frau Giesswein, ohne genau zu wissen was passieren und wie ich mich fühlen würde. Es ergab sich ziemlich schnell, dass ich anfang zu erzählen, ohne grosses Nachdenken sprudelte es aus mir heraus. Meine Sorgen, meine Wut, meine Verzweiflung, meine Hilflosigkeit, meine Ohnmacht und meine Trauer fanden Raum.

Ich wurde gehört und verstanden - und das tat gut. Frau Giesswein fasste anschl. zusammen und da spürte ich wie genau und mit welcher Hingabe sie mir zugehört hatte. Ehrlich und empathisch. Wir haben uns über gewaltfreie Kommunikation unterhalten und ich merkte plötzlich, dass ich diese Kommunikationsart für mein Leben (für mein Überleben) brauche; egal ob meine Partnerschaft weiterbestehen oder zu Ende gehen würde. Im letzten Teil der Stunde konnte ich das was ich nach diesem intensivem Gespräch fühlte MALEN. Das entstandene Bild spiegelt viel von mir und zeigt u.a. worin meine Aufgabe besteht: Selbstvertretung. Es ist ein besonderer Moment zu fühlen was "man zu tun hat".

Ich bin nach der Stunde müde aber zufrieden. Ich habe ein aufrichtiges, ehrliches und offenes Gespräch führen können und fühlte mich aufgefangen.

Ich kann es jedem empfehlen der mit sich selbst und anderen ehrlicher umgehen möchte; es ist eine sehr wertvolle Erfahrung.

Liebe Frau Giesswein, ich danke Ihnen für diesen besonderen Vormittag und wünsche Ihnen weiterhin alles Gute!"

Frau ... / 38 Jahre alt / Reiseverkehrskauffrau

Freitag, 28. Januar 2011 10:02:26