

ÄNGSTE

ANGST VOR MÜNDLICHER PRÜFUNG

Silke

Vor meiner Prüfung im letzten November hatte ich zwei Wingwave Sitzungen bei Claudia Münstermann.
Ich fühlte mich sehr angenommen und ernst genommen.
Meine Angst und Nervosität während der Prüfungssituation hatte ich Dank der Sitzungen wirklich gut im Griff!
Die wingwave Sitzungen waren eine tolle Erfahrung.
Die Prüfung ist super gelaufen.
Voller Erfolg!
Danke, Claudia !

ANGST IN DER SCHULE

Tom, 15, Schüler

Seit längerer Zeit quälte mich ein Problem .
Das Problem war ein Schulfach, in dem meine Noten schlecht waren.
Nach den ersten Arbeiten verschwand die Euphorie für dieses Fach und Angst und Traurigkeit breiteten sich in mir aus, wenn ich nur an dieses Fach dachte. Ich wollte mit niemanden darüber reden .
Doch dann erfuhr ich von der Methode, die sich wingwave nannte .
Also probierte ich sie aus .
Durch das Coaching konnte ich endlich mit jemanden reden. Ich fühlte mich verstanden. Ich fühlte mich wohl.
Durch dieses Coaching konnte ich meine Angst beseitigen und eine aufbauende Arbeitsmoral wieder herstellen .

SCHULSTRESS

Ilka, 15, Schülerin

Also ich hatte sozusagen zwei "Problemzonen".
Die Probleme kann man in einer Kategorie zusammen einstufen, nämlich die Zeit und die Planung meiner schulischen und außerschulischen

Aktivitäten. Ich habe mir zu viele Sorgen darüber gemacht, und wusste manchmal nicht, wo mir der Kopf steht. Dann hatte ich die erste Coaching Stunde bei dir, und ich muss ehrlich sagen, dass ich anfangs nicht daran geglaubt habe. Aber genau genommen, hat es mir sehr viel geholfen. Ich habe die Planungen alle in Ruhe erledigen können, und hatte viel weniger Stress als zuvor. Ich hatte während des Coachings kein Vertrauensproblem zu dir, und musste mich auch für nichts schämen. Außerdem hab ich mich auch in dem Raum sehr wohl gefühlt. Ich würde das wingwave Coaching echt weiter empfehlen! Vielen Dank

ANGST VOR GRUPPEN ZU SPRECHEN / ÄRGER

Maria, 21, Studentin

Mein Problem:

Das freie Sprechen vor vielen Menschen und das ich mich schnell über Sachen bzw. meine Mitmenschen aufrege

Thema 1:

Wir behandeln die Situation in einem bestimmten Kurs, in dem ich jedes mal sehr aufgeregt bin, meine Hände werden feucht, ich habe Bauchkribbeln, ich verhaspele mich und fühle mich unsicher. Ebenfalls beobachte ich dieses Verhalten bei Menschen, die ich nicht kenne, nur das ich nicht haspel, sondern ein Zucken um die Lippen bekomme.

Herausgefunden:

Ich habe das Gefühl nicht respektiert zu werden, ich fühle mich ungeliebt, mir fehlt die Wertschätzung für die Arbeit, die ich leiste und mir mache.

Das freie Reden hat bei mir viel mit Angst zu tun. Die Angst zu versagen und siehe oben.

Ich habe herausgefunden durchs bewinken, dass es was mit meiner Vergangenheit zu tun hat.

Was für mich dabei ungewöhnlich war, dass ich mich auf emotionaler Ebene geöffnet habe, aber ohne es an mich ran zu lassen und das mit Tränen zu verarbeiten.

Thema 2:

Mich machen 3 Mädchen aus meinem Umfeld öfter ziemlich sauer und ich kann mich sehr gut über sie aufregen.

Herkunft:

Vergangenheit, ich erinnere mich an eine Situation im Kindergarten. Ich bin mit einem Mädchen gut befreundet, die mein Nachbarin ist, doch da sie ein Jahr älter ist, spielt sie im Kindergarten nicht mit mir und ich bin verletzt und enttäuscht.

So ähnlich fühle ich mich auch heute, nicht das ich mitspielen will, aber ich möchte gemocht werden und integriert und nicht außen vor stehen.

Ergebnis:

Ich fühle mich ihnen gegenüber viel sicherer. Ich mach mir nicht mehr viel daraus, ob ich integriert werde oder eben nicht. Das entspannt mich. Wiederum in der Situation des freien Redens.

Thema 3:

Ein Kerl, den ich jeden Tag sehe und der mich in den Wahnsinn treibt mit seinem so "erwachsenen" Verhalten und seiner Respektlosigkeit den Personen gegenüber, die uns etwas beibringen wollen.

Ergebnis:

Ich lass es nicht mehr so nah an mich heran. Ich will mich nicht mehr bei jedem über ihn beschweren und ich bin entspannter im Umgang mit ihm. Ich fühle mich nicht mehr so ausgeliefert ihm gegenüber und kann über seine Dreistigkeiten besser hinwegsehen.

Nach Bearbeitung der drei Themen und dem Bewinken komm ich dann real in die Situation, die wir ausführlich bearbeitet haben.

GESAMTERGEBNIS

Ich stelle ein Projekt vor 22 Kommilitonen, meinem Professor und einer externen Person vor.

Ich bin aufgereggt, aber bei weitem nicht so wie bei den letzten Malen. Am Anfang bin ich etwas unsicher, liegt aber wahrscheinlich daran, dass ich mir keine Einleitung überlegt habe. Ich verhaspele mich nicht,

fühle mich insgesamt sicherer, lass mich nicht ablenken. Ich bin danach erleichtert und einfach entspannt und denke nicht daran, was ich hätte besser machen können und weiss, dass ich das gut gemacht habe, ohne dabei nervös zu sein.

Beim nächsten Termin bei dem ich wieder etwas vortragen muss, bin ich davor wieder ziemlich nervös, doch nachdem ich angefangen habe, ist es wieder entspannt und ich lass mich nicht ablenken.

Die allgemeine Nervosität gegenüber fremden Menschen ist nicht mehr da! Ich hatte kein einziges mal mehr Lippen zucken oder Ähnliches!

Fazit:

Der erste Punkt, ich fühle mich ernst genommen! Auch wenn aus meiner Sicht das Problem, das ich habe, nicht so schlimm ist.

Was mir an wingwave geholfen hat ist, dass ich mich erstmal richtig mit dem Thema, das mir Schwierigkeiten macht, beschäftige. Ich lasse mich nicht mehr so leicht ablenken und bin konzentrierter, fühle mich nicht mehr so unsicher.

Ich fühle mich insgesamt sicherer, würde aber noch eine Sitzung vorschlagen, damit meine Nervosität noch mehr verschwindet.

KLAUSTROPHOBIE

Jasmine

Ich habe die Philippinenreise mit den vielen Flügen sehr gut gemeistert. Es gab eine brenzlige Situationen in einem vollgestopften Shuttlebus am Flughafen in Dubai, aber die konnte ich relativ gut im Griff behalten mit meinem "sicheren Ort". Diesen Plan im Hinterkopf zu haben, lässt mich viele Situationen entspannter angehen. In einer Extremsituation (U-Bahn im Tunnel o.ä.) war ich seitdem allerdings noch nicht, so dass ich nicht weiß, wie ich das hinkriegen würde.

Aber zusammenfassend hat mir unsere Stunde auf jeden Fall was gebracht. Mein sicherer Ort ist mir ein guter Begleiter

PRÜFUNGSANGST

Kirsten, 24

ich hab mich bei Ihnen sehr gut aufgehoben gefühlt. Sie haben häufig die richtigen Worte gefunden.

Durch ihr Coaching konnte ich ruhiger an die Prüfungssituationen heran gehen. Ich hab durch die Techniken selbst in anstrengenden Situationen Ruhe bewahren können. Ich hatte zudem das Gefühl, dass die körperlichen Begleiterscheinungen des Stresses besser geworden sind durch das wingwave.

Ich habe es durch ihre Begleitung geschafft, meine Ausbildung mit mehr Ruhe abzuschließen und konnte anschließend gestärkt ins Berufsleben starten.

Ich verwende heute noch teilweise Techniken, die Sie mir beigebracht haben, bei schweren emotionalen Situationen.

Ich hab keine Verbesserungsvorschläge.

SOZIALE ÄNGSTE

Annika

„Das Coaching bei Claudia hat mir sehr gut gegen meine sozialen Ängste geholfen. Zum einen dadurch, dass wir belastende Situationen aus meiner Vergangenheit bearbeitet haben, sodass ich nun zum Beispiel an diese denken kann, ohne direkt Herzrasen zu bekommen. Zum anderen haben wir auch ganz konkret schwierige Termine vorbereitet, etwa Vortragssituationen, die ich mir dadurch erstmals angstfrei oder jedenfalls mit sehr viel weniger Angst vorstellen konnte.“

ANGST VOR DEM REITEN

Rebecca, Reiterin, Reitlehrerin

Liebe Claudia, gestern war ich alleine auf der Bahn und heute mit meinen Papa ausreiten. Ich war anfangs sehr aufgeregt und ein bisschen nervös, aber weit weg von der Angst, die ich sonst hatte. Das hat sich aber nach ein paar Minuten gelegt und ich konnte denn Ausritt im Sonnenschein total genießen. Vielen vielen Dank an dich. Du warst ganz toll. ♥

PRÜFUNGSANGST

Anka, 40,

Liebe Claudia,

morgen habe ich die schriftliche Prüfung - ich bin total tiefenentspannt :-). Anscheinend hat die wingwave-Session zur mündlichen Prüfung auch Auswirkungen auf die schriftliche Prüfung! Cooooool...

Liebe Grüße

GRUNDLOSE MÜDIGKEIT

Sabine

Meine Skypesitzung mit Claudia

erstmal sorry sorry sorry, dass es so lange gedauert hat, aber erst konnte ich es so gar nicht in Worte fassen und dann hatte die Schule angefangen und ich war dermaßen geplättet, dass ich einfach ganz und gar nicht mehr in der Lage war etwas, das auch nur an eine Struktur erinnerte zu verfolgen um einen vernünftigen Bericht zu schreiben.

Claudia hat eine tolle Art mit einem zu sprechen, sie ist sehr wertschätzend, authentisch und wirklich bei der Sache.

Ich bin bei solchen Geschichten gerne etwas sperrig, weil ich alles bis zum Erbrechen hinterfrage und in meinem Kopf schnell so Urteile wie „das ist alles Hokus Pokus“ Ergebnisse auch gerne mal im Kern ersticken.

Die meisten berichten ja davon, dass es mit ihrem Essen viel besser wird, nachdem sie mit Claudia gesprochen haben und ich habe den Fehler gemacht, die Wirksamkeit erstmal daraufhin zu untersuchen. Und was das Essen betrifft hat sich bei mir leider -nach wie vor- nicht viel getan. Bis mir klar wurde, dass mein „Problem“ in dem Moment aber ein ganz anderes war. Was mich viel mehr belastet hat, war die Tatsache, dass ich nur noch müde war...

Diese „grundlose“ Art der Müdigkeit. Und im Grunde wusste wohl auch mein Unterbewußtsein, dass es jetzt erstmal darum geht, denn das innere Kind das ich mit Claudia zusammen gerettet hatte, hatte auch an einer Situation angeknüpft die stark mit der Müdigkeit verbunden

war, die mich erdrückt hat. Und die Situationen die wir besprochen haben, waren auch die, die dazu geführt haben. Bei mir ist die Müdigkeit vielleicht so eine Art Steigerung meiner Essstörung. Das addiert sich dann noch obendrauf und so ist, es bei genauerem Hinschaun auch klar, dass sich erstmal hier etwas verbessert hat. Wenn ich jetzt zurückschaue, ist diese Form der Müdigkeit jetzt glaube ich weg. Klar bin ich noch müde, aber das hat völlig nachvollziehbare Gründe, weil ich seit 15 Jahren das erstmal wieder zur Schule gehe, weil es eine Schulform ist die komplett anders ist als die, die ich bisher kannte und es ist einfach wirklich anstrengend.- Aber es ist eine ganz andere Form der Müdigkeit. Der „graue Schleier“ ist weg.- Ich habe danach noch ein zweites Kind gerettet und war einige Male an den sicheren Orten. Leider schleicht es sich gerade wieder ziemlich aus, weil ich gedanklich viel mit meiner neuen Situation beschäftigt bin und darum, wenn ich Ruhe habe ziemlich schnell nur noch einschlafe...

Aber ich hatte kurz danach noch eine Situation, deren Ausgang ich auch der Initialzündung durch Claudia zuschreibe. Es ist eine Kleinigkeit, aber für mich war sie einprägsam. Ich war mit Verwandten, Freunden und mit meinem Mann zusammen einen „kleinen Spaziergang“ machen, hoch zu einer Burg im Elsass. Es ging (für meine Verhältnisse) ziemlich anstrengend nach oben. Und ich bin etwas schneller hoch, als für meine Kondition passend. Und dann kam eine Stelle, die ich für mich als beängstigend wahr genommen habe.- Normalerweise hätte ich versucht mir möglichst nichts anmerken zu lassen und um das Bild zu wahren da hoch zu klettern, aber ich habe es geschafft, zu sagen, dass ich hier unten warte. Und habe es geschafft, das ohne schlechte Laune durchzusetzen. Mein Herz schlug bis zum Hals, weil es wirklich meine Kondition stark herausgefordert hatte. Und statt mich selbst zu verfluchen, dass ich den Rest nicht auch schaffe, habe ich es geschafft, stolz auf mich zu sein, (dass ich nicht gleich gar nicht mit bin, dass ich meine Grenze akzeptiert habe und dass ich dem Frust keine Bühne gegeben habe) stattdessen habe ich die Zeit, die die anderen ganz hoch gegangen sind, genutzt, um die Hitze (rot) weg- und die Ruhe und Kühle (türkis) wieder einzuatmen... und dann bin ich schon mal langsam los, da der Weg mir etwas steil vorkam und ich so genug Zeit hatte, um ganz in meinem Tempo runterzugehen und habe dann am Fuss des Hügels auf die Anderen gewartet und ich habe einen gewissen inneren Frieden mitgenommen

und der restliche Urlaub war auch noch echt schön. Irgendwie hatte ich mich auch ein wenig davon ausbremsen lassen, dass ich dachte ich könnte nichts Positives berichten (und ich wollte nichts Negatives schreiben...), weil ich mich so sehr auf das Essensthema fokussiert hatte und dabei hatte ich das was wirklich passiert war, fast aus den Augen verloren. Vielen lieben Dank noch mal, Claudia, Du hast mir ein großes Stück innerer Ruhe zurückgegeben.

NEGATIVE GEDANKENSPIRALEN

Sarah H., 25

"Ich bin sehr froh, dass ich mir selbst Hilfe in einer schwierigen Zeit erlaubt habe und sehr dankbar, dass Claudia mich mit ihrer einfühlsamen Art auf dem Weg aus meinen negativen Gedankenspiralen begleitet hat. Durch sie durfte ich wertvolle Techniken für den Alltag kennenlernen, die ich in jederzeit anwenden kann! Vielen Dank Claudia, für Deine tolle und stets kompetente Unterstützung!"

KEINE FREUDE MEHR AUF DER ARBEIT, WUT UND FRUSTRATION

Merle, 57, Steuerfachangestellte

Der Wunsch und der noch nicht endgültig gefasste Entschluss, mein Arbeitsverhältnis, nach mehrjähriger Tätigkeit, zu beenden hat mich in Unruhe versetzt und es stellte sich mir die Frage, wie ich in einem persönlichem Gespräch meine Kündigung sachlich vorbringen kann. Im letzten Jahr hatte Frustration über eine nicht gewährte Gehaltserhöhung, die geringe Wertschätzung meiner Arbeitsleistung und der hohe Arbeitsdruck meine Freude an der Arbeit weitgehend aufgeessen. Ärger, Unlust, Energielosigkeit und Wut wurden ständige Begleiter.

Mein Wunsch war es, diese Gefühle sachlich in meinem Kündigungsgespräch vortragen zu können. Dies schien mir unmöglich, denn wenn ich nur darüber nachdachte, stieg Wut und Enttäuschung in mir auf, die mir eine sachliche Darstellung unmöglich machten. Claudia schlug mir die Bearbeitung dieses Themas in einer wingwave Sitzung vor.

Durch gezielte Fragen und Standhalten oder nicht halten können der

Muskelkraft zwischen meinem Daumen und Zeigefinger näherte sich Claudia langsam meinen Stressfaktoren, die wir als "ich bin nicht gut genug", "ich bin es nicht wert", Ärger, Wut und Trauer herausfinden konnten.

In meiner Vorstellung schuf ich ein Bild zum bevorstehenden Gespräch mit meiner Chefin.

Meine Chefin und ich, gegenüber sitzend am Schreibtisch, in ihrem Büro. Die Möbel und Personen waren unscharf und verschwommen, als würde man das Negativ einer Fotografie betrachten. Scharf, kräftig in der Farbe (fast gelb) und bildbestimmend war das Haar und die Frisur meiner Chefin.

Sie ist sehr blond, die Länge der Haare vom Mittelkopf alle gleich lang bis zur Hälfte des Halses. Die Spitzen sind rundherum in einer Welle nach außen gewellt, mit einem Seitenscheitel.

Entspannt und bequem im Sessel sitzend folgte ich nun, nur mit den Augen, den schnellen horizontalen Hin-und-Her-Bewegungen von Claudias Hand. Dann zeigte ihre Hand nach oben, ich atmete tief ein und aus, Ende der ersten Intervention.

Ein inneres Nachspüren ließ mich Wut fühlen, die ich in die nächste Intervention mitgenommen habe. Die Wut steigerte sich. Wir sprachen über Gründe der Wut, die ganz klar erkennbar wurden und der Wut ihre Berechtigung gaben und nach weiteren Interventionen löste sich die Wut nach und nach auf.

Es tauchten dann der Ärger und dieses "ich bin nicht genug", "meine Leistung ist nicht ausreichend" auf. Nach mehreren Interventionen wurden auch diese Gefühle, nach Verbindung zu Gründen zu diesen Gefühlen, aufgelöst. Es breitete sich Freude und ein körperliches Wohlgefühl in mir aus.

Während der ganzen Zeit sah ich immer das vorher beschriebene Bild in meiner Vorstellung, das sich veränderte, indem diese grellgelbe Frisur immer blasser wurde und am Ende genauso verschwommen, unscharf und grau in grau war wie der Rest des Bildes.

Am Ende der Sitzung testete Claudia wieder mit gezielten Fragen zum Thema die Muskelkraft zwischen Daumen und Zeigefinger bei mir. Sie konnte den Ring nun nicht mehr lösen.

Ich fühlte in mich hinein und fühlte mich sehr entspannt, ruhig mit einem wunderschönen Gefühl der Freude in jeder Pore meines Körpers.

An dieser Stelle möchte ich mich von ganzem Herzen für dieses

wunderbare Erlebnis bei dir bedanken, liebe Claudia.

Am folgenden Tag traf ich mich mit einer Freundin, die mich fragte, was mit mir passiert wäre. Ich würde so entspannt und erholt wirken als wäre ich im Urlaub gewesen. Dazu kann ich sagen, dass es nicht nur so aussah, denn ich habe mich auch so gefühlt.

In diesem Sinne habe ich zwei Tage später mein Kündigungsgespräch geführt und mich sehr über meinen Mut und meine gelassene Bestimmtheit gefreut.

SELBSTVERTRAUEN

Daniela, 35

Claudia hat mein absolutes Vertrauen. Sie hat eine sehr ruhige und angenehme Art, auch in schwierigen Situationen bei einem zu bleiben. Ich hatte nie das Gefühl alleine zu sein mit meinen Themen und hatte stets ihre volle Aufmerksamkeit. In den vergangenen anderthalb Jahren, habe ich das Selbstvertrauen zurückgewonnen, das ich eine lange Zeit nicht mehr hatte. Mein Leben ist heute nicht unbedingt entspannter als früher, jedoch muss ich sagen, dass ich gelernt habe auf mein Herz zuhören und meinen Instinkten zu folgen. Es gelingt nicht immer zu 100 %, wenn ich mir nicht sicher bin, gehe ich einfach zu ihr und wir finden heraus was mein Körper wirklich möchte.

wingwave und Claudia sind für mich die richtige Wahl und eine tolle Kombination

ESSPROBLEME

ESSSTÖRUNG, BINGE EATING

Corinna, 27

Letzte Woche war ich bei Claudia in Aachen.

Den Entschluss dazu habe ich gefasst, weil ich schon die Skype-Termine mit ihr als sehr wertvoll empfunden habe. Immer wieder kamen Themen auf, bei denen ich das Gefühl hatte: Ich muss ihr gegenüber sitzen und es braucht mehr als eine Stunde Skype.

Also habe ich nach etwas Zögern den Termin mit Claudia abgesprochen, mein Ticket für den ICE gebucht und habe mich dann auf den Weg nach Aachen gemacht.

Ich war unheimlich aufgeregt und nervös. Ich hatte das Gefühl einer "Aufbruchstimmung", als würde sich nun etwas Grundlegendes ändern. Natürlich hatte ich auch "Angst" davor, dass alte Wunden aufgerissen werden. Claudia hatte es in den Skype-Terminen nämlich immer schon wahnsinnig gut drauf, die "wunden Punkte" zu treffen. Aber genau darum geht es ja auch...

Wir hatten uns schon vorher Themen ausgesucht, die uns wichtig erschienen, bearbeitet zu werden.

Bei Claudia habe ich mich unheimlich wohl gefühlt, direkt angenommen und verstanden.

Die Themen, die wir bearbeitet haben, taten weh - aber Claudia hat es geschafft, mit mir neue Verknüpfungen für die Geschichten herzustellen. Ich war teilweise so in "Trance", dass es gefühlt nur so aus mir raussprudelte. Ich war voll drin in den Situationen...

Irgendwann fragte Claudia dann, ob ich denn noch länger als 4 Stunden mit ihr arbeiten wollte. Wie bitte? Es sind schon 4 Stunden rum? Die Zeit war wie im Flug vergangen.

Ich machte mich auf den Rückweg nach Hause und fühlte mich so ganz... anders.

An den darauf folgenden Tagen habe ich noch unheimlich viel nachgedacht. Ich war extrem viel mit mir selber beschäftigt... Und müde irgendwie.

Heute - eine Woche später - kann ich folgendes Resümee ziehen: Ich fühle mich insgesamt "leichter" und freier.

Ich bin viel mehr bei mir selbst und mag mich jeden Tag ein bisschen mehr.

Ich bin gut zu mir - und zwar in jeder Minute.

Ich bin bewusster - bei allem, was ich mache.

Ich bin achtsam - bei jedem einzelnen Schritt und Handgriff.

UND: Mein Verhältnis zum Essen ist in den letzten Tagen genau das - gut, bewusst, achtsam. Keine Fressattacken, kein Überessen.

Und das, was ich als größten Faktor darin sehe, ist die Selbstliebe.

Ich kann nur Danke sagen, liebe Claudia.

Der Weg ist noch nicht zuende und wir haben sicher noch einiges zu tun.

Aber diese 4 Stunden bei dir und der Tag an sich war für mich ein Riesen Schritt.

EMOTIONALES ESSEN / ALKOHOL

Saskia

Ein ganz wichtiger Schritt war die Erkenntnis, dass das ganze Fett mich vor Übergriffen von fremden Männern schützen sollte.

Die Feststellung, wie oft sich das in den Jahren wiederholt hatte, war echt erschreckend und den Glaubenssatz aufzulösen war eine Befreiung.

In Bezug auf meine Figur war das vermutlich ein bahnbrechender Erfolg.

Wichtig fand ich auch, herauszufinden, dass alle Empfindungen, mit denen ich im Jetzt nicht klarkomme, angetriggert wurden durch Kränkungen und Verletzungen aus der Vergangenheit.

Das bringt mich in die Position, der Sache auf den Grund zu gehen. Ich spüre in die Vergangenheit und heile die Ursprungskränkung, damit ich in Zukunft nicht mehr angetriggert werde.

Dahinter steckt auch eine Art „Erlaubnis“ so zu fühlen, wie ich fühle. In meiner Vergangenheit wurden Gefühle mit „nun stell dich mal nicht so an“, „Mimöchen“ und „Ach, das ist doch gar nicht so, du fühlst falsch“ kommentiert.

Vor dem Coaching habe ich mich dann für die schlechten Gefühle auch noch selbst verurteilt, jetzt habe ich ein „Handwerkszeug“, um mich aus dem Tief auch selbst oder mit Hilfe von Claudia herauszuziehen.

Ein tolles Erlebnis ist immer wieder die Hypnose, die Claudia für mich speziell gesprochen hat. Sie macht mir Mut, dass ich immer wieder neu anfangen darf. Auch, wenn ich mich mal „verrannt“ habe, kann ich zum Point Zero zurückkehren, Kraft tanken und wieder durchstarten.

Ich glaube, ich kann mich seit Beginn des Coachings viel besser leiden, auf jeden Fall auch viel besser verstehen und deutlich schneller verzeihen.

Jetzt verurteile ich mich nicht mehr so schnell, wenn etwas schief läuft, sondern beobachte gespannt, was wohl der Auslöser gewesen sein mag. Natürlich ärgere ich mich trotzdem auch, aber viel selbstliebender als vorher.

Was rückblickend bei dem Thema „Abnahme“ immer glasklar war und dennoch so kräftig von mir ignoriert wurde, war das Problem „Alkohol“. Nicht, dass ich abhängig bin, aber es war ein wunderbar einfaches Handwerkszeug, um den negativen Gefühlen zu entfliehen. Und so entfloch ich 2-3 Mal die Woche gerne. Am nächsten Tag wurde ich geweckt von Schuldgefühlen, Selbstverurteilung und einem Bärenhunger.

Nachdem ich dann ausgiebig ungesundes Zeug in mich hineingestopft hatte, fühlte ich mich wie ein Versager. Dieses negative Gefühl musste dann wieder umgehend mit Wein bekämpft werden. Ein echter Teufelskreislauf.

Bewusst war mir das schon immer, dass hier ein dicker Stolperstein auf dem Weg zur Selbstliebe und zur Traumfigur liegt.

Und dennoch habe/wollte ich es nicht sehen. Die kleine Stimme in meinem Kopf, die mir die Wahrheit zuflüsterte, wurde konsequent ausgeblendet, schöngeredet und als schmachvolles Geheimnis weggesperrt.

Was genau sich geändert hat, kann ich nicht genau sagen, aber ich habe den Seelentröster Alkohol jetzt schon seit langer Zeit nicht mehr benutzt.

Inzwischen scheint auch mein Unterbewusstsein andere Wege gefunden zu haben, um meine Seele zu trösten.

Nach dem letzten Tiefschlag hätte ich jede Ausrede der Welt gehabt, um meinen Kummer zu ersäufen.... ES KAM MIR NICHT EINMAL MEHR IN DEN SINN!!!

Ich habe mich auf das Sofa gekuschelt, traurige Musik gehört, mich in den Schlaf geweint und die nächsten Tage meine Wunden geleckt. Dann habe ich Claudia um Hilfe gebeten und gehe jetzt der Sache wieder auf den Grund.

Aber: Ohne Selbstverurteilung!!!

Vielen lieben Dank, Claudia für Deine wundervolle Unterstützung, ohne Dich wäre ich jetzt vermutlich noch in der Vorhölle!!!

EMOTIONALES ESSEN

Alina 24, Pädagogin

Früher als ich noch keine Hilfe annehmen konnte oder wollte, dachte ich, dass ich das alleine schaffe und mit Tipps und Tricks schon wieder

raus komme aus meiner Esssucht... doch zu oft bin ich wieder in einen Kalorienrausch geschlittert, der Depressionen und extreme Ängste mit sich brachte... doch dann habe ich die Hilfe von Claudia angenommen... und wie sich heute herausgestellt hat, war das die beste Entscheidung, die ich machen konnte...

ich hatte früher regelmässig (jeden 2. oder 3. Tag) einen heftigen Essanfall... doch durch die tollen Gespräche mit meiner lieben Claudia, die mir jedes mal die Augen wieder ein Stückchen weiter öffnet und mich endlich lehrt, mir selbst das zu geben was ich brauche, habe ich enorme Fortschritte gemacht und seit über 2 wochen keinen Essanfall mehr gehabt... ich habe so viel neue Dinge von mir erfahren, auf die ich alleine nie gekommen wäre und zudem macht jede Stunde mit ihr mega viel Spaß!!!

Ich habe in einem Monat so viel Lebensqualität dazu gewonnen und weiss nun, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde!!!

Es ist genau das, nachdem mein inneres Kind gesucht hat!!!!

Ich kann es jedem von euch nur empfehlen... zu zweit ist der eigene Rucksack mit problemen leichter zu tragen!!!

Ich werde auf jeden Fall weiter machen und möchte mich hiermit auch bei Claudia für ihre tolle Arbeit bedanken!!!!

ESSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Anna 25 Jahre alt, Studentin, Coaching über Skype.

Vor ungefähr einem Jahr habe ich angefangen regelmäßige Sitzungen bei Claudia wahrzunehmen. Ich leide seit ungefähr vier Jahren an Binge Eating und wollte endlich gesund werden und wieder „normal“ essen können. Ich habe in diesem Jahr sehr viel über das Thema emotionales Essen und Ernährung gelernt. Claudia gab mir die richtigen Werkzeuge an die Hand, um mich selbst wieder zu heilen. Auf dieser spannenden Reise fand ich aber auch irgendwie zu mir selbst. Claudia unterstütze mich bei all meinen Höhen aber auch Tiefen und konnte durch ihre langjährige Erfahrung und ihr breites Wissen eine sehr gute Begleiterin sein. Claudia ist sehr einfühlsam und hat für jede Situation Verständnis. Ich fühle mich nach einem Jahr so anderes. Keine ständigen Diäten mehr im Kopf, keinen ständigen Essdruck mehr und vor allem plötzliche Freude an Bewegung!

Liebe Claudia, vielen Dank, dass ich deine wertvolle Arbeit erfahren darf und du mir geholfen hast mein Leben positiver und leichter zu gestalten. Ich kann Claudia wirklich jedem sehr wärmstens empfehlen.

ESSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Annika, 50

Ich genieße es aktuell, dass mein Gewicht stabil ist und übe mich in Selbstakzeptanz, dankeschön liebe Claudia für deine wertvolle Unterstützung.

ESSTÖRUNGEN, TRAUMA, SEXUELLER MISSBRAUCH, BORDERLINE PS

Gabriele, 48

Liebste Claudia,

heute möchte ich mich offiziell bei Dir bedanken!

Für Deine Professionalität, Deine Lebenserfahrung, Deine emotionale und kognitive Intelligenz, für Deine Empathie, Deinen Humor und Deine großzügige, offene Art des Seins.

Wenn es eine Frau gibt, die mich wirklich inspiriert, dann bist Du das an vorderster Front.

Lange, lange Zeit warst Du die Einzige von uns beiden, die wirklich und wahrhaftig und unbeirrbar an mich und meinen Fortschritt und das Auflösen meiner 3 Jahrzehnte andauernden Essstörung und der Heilwerdung von all meinen Traumata geglaubt hat.

Grade erlebe ich meine Wiedergeburt, wahrlich wie ein Phönix aus der Asche.

Ich empfinde Verbundenheit und tiefe Dankbarkeit für all das, was Du mir geschenkt und ermöglicht hast in unserer Zusammenarbeit und immer noch schenkst.

Ohne Dich wäre ich heute nicht da, wo ich grade bin:

Aus Selbsthass und Selbstzerstörungstendenzen hin zu Selbstliebe und Achtsamkeit.

Unsere ersten Sitzungen in Aachen haben den Grundstein gelegt, dass wir seitdem ganz wunderbar via Skype miteinander arbeiten können.

Du bietest eine derart breit gefächerte Bandbreite an Methoden und fachlichem Know-how, dass persönliche Weiterentwicklung mit Dir

wirklich leichter wird.

Du hast mir gezeigt, dass es Menschen gibt, die mich in meiner Intensität und in meinem dunkelsten Stunden aushalten und an meiner Seite ausharren, mich nicht verlassen und mich weiterhin mit Wertschätzung und Annahme betrachten.

Es war ein existenziell wichtiges Nachnähren und Du hast mich ausgebildet und befähigt, zukünftig selber dieser Mensch für mich zu sein.

Ich freue mich auf unsere weitere Zusammenarbeit und bin gespannt, wohin Du mich noch begleiten wirst!!!

Herzlichen Dank und Namaste

ESSSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Natalia

Über das Buch von Olivia Wollinger bin ich auf Claudia Münstermann aufmerksam geworden. Bei einer ersten Skype Sitzung konnte ich Claudia kennenlernen und habe sofort eine große Sympathie gespürt. Da ich nicht so Skype affin bin, habe ich dann mit Claudia eine Sitzung über zwei Tage bei ihr in Aachen vereinbart. Ich habe mich sehr wohl gefühlt an den beiden Tagen und konnte sehr viel für mich erarbeiten mit Claudias Hilfe. Danach habe ich weiter über Skype mit Claudia gearbeitet. Seitdem hat sich unglaublich viel zum Positiven verändert. Ich kann Claudia uneingeschränkt weiterempfehlen. Sie hat eine einzigartige Art, fast schon eine Gabe, wie sie auf Menschen zugeht und sie unterstützt, sich anzunehmen und zu heilen.

EMOTIONALES ESSEN

Annika, 48

Liebe Claudia, auf dem Weg heute morgen zur Arbeit habe ich geklopft, weil es mich nervt nicht abzunehmen. Im Hinterkopf habe ich auch all die schönen Klamotten, die nicht passen. Nun dachte ich weg mit dem Druck und Belastung, ich genieße erstmal, dass mein Gewicht stabil ist und lege das Abnehmen ganz beiseite. Kaufe nur noch Klamotten, in denen ich mich aktuell wohl fühle. Das ist dann wie eine Befreiung, von dem künstlich erzeugten Druck ich muss abnehmen. Das

wollte ich dir gleich schreiben, weil es sich dann total relaxt und stimmig für mich anfühlt.

ESSTÖRUNG, ANOREXIE, BULIMIE, TRAUMA, SEXUELLER MISSBRAUCH

Veronika, 36, Versicherungs-Angestellte

Über 15 Jahre habe ich an meiner Essstörung gelitten, und auch etliche Therapien deswegen gemacht. Immer mit dem Fokus aufs Essen, nicht Essen, Brechen, Fressen. Alles hat sich um die Zahl auf der Waage gedreht und meinen Körper. Um die Kontrolle, um dünn sein. Dünn werden, unsichtbar und unantastbar.

Aber ich habe in all den Jahren bei verschiedenen Therapeuten nie wirklich verstanden, warum all das so ist. Warum ich da nicht rauskomme aus diesem Teufelskreis. Ich habe meinen Körper nur als gehasste Hülle gesehen. Ein Körper, der funktionieren sollte. Und gleichzeitig gemerkt, dass es mir im Laufe der Zeit immer schlechter ging und ich durch Zufall Claudia Münstermann kennengelernt habe. Seitdem arbeiten wir überwiegend per Skype zusammen und das, was ich mit ihr zusammen erarbeitet und für mich erreicht habe, ist für mich immer noch unfassbar. Ich bin mir soviel näher. Mir und meinen echten Gefühlen und verstehe nun, warum das Symptom der Essstörung mein halbes Leben lang so wichtig gewesen ist. Die Essstörung ist nur ein Symptom. Fluch und Segen zugleich. Die vermeintliche Sicherheit, die sie einem gibt - Sie verdeckt all die "echten" Gefühle, die dahinter stehen. Und es braucht erstmal sehr sehr viel Vertrauen, sich einzulassen dahinter zu schauen. Ich habe mich eingelassen und vertraut. Und ja, es braucht Zeit. Nichts geht von heute auf morgen und hätte man mich vor zwei Jahren gefragt, hätte ich wohl gesagt, die Essstörung wird immer so präsent bleiben und nun sitze ich hier und habe normales Gewicht, ich esse was mir schmeckt in den Mengen, die mir guttun. Und ich kann Essen genießen und mir sagen: Ich tue meinem Körper bewusst was Gutes.

Hinter meiner Essstörung steht sexueller Missbrauch in der Kindheit. Fast völlig verdrängt, immer mal wieder eigene Verdachtsmomente, selbstschädigendes Verhalten, die Essstörung.

Durch Claudia habe ich den Weg gewagt, mich meiner Vergangenheit zu stellen, mich selber kennen zu lernen. Das ist mit viel innerer Arbeit verbunden und auch viel seelischem Schmerz. Und es braucht zunächst viel Stabilität und auch Ersatz für die Essstörung. Den eigenen Willen positiv stärken, sich was Gutes zu tun. Den eigenen Körper nicht als Feind zu sehen, sondern die Gefühle des Ekels, der Wut, der Traurigkeit wahrzunehmen, anzunehmen und dann angemessen zuzuordnen.

All das habe ich mit Claudia erarbeitet. Viel stärkende Ressourcen Arbeit gemacht, mit der wingwave Methode negative Gefühle und Gedanken in stärkend positive umgewandelt und damit Stück für Stück zu mir selber gefunden. Quasi mein inneres verletztes Kind liebevoll an die Hand genommen

EMOTIONALES ESSEN

Rebecca

Liebe Claudia,
der Termin hat durchaus Wirkung gezeigt. Die gefühlsmäßige Lust auf Snickers ist quasi weg. ;-) Hin und wieder denke ich noch daran, wenn die entsprechenden Situationen auftreten, allerdings eher mit einem Lächeln und ohne ein Snickers (oder etwas anderes [ungesundes]) zu essen. Insgesamt habe ich so in den letzten zwei Wochen bereits 2kg verloren und esse insgesamt weniger unkontrolliert in stressigen Situationen.

ESSSTÖRUNG, BINGE EATING

Anna, Schülerin, 18 Jahre

Claudia Münstermann ist nicht nur eine genialer Coach, sondern ein sehr sympatischer Mensch. Die Gespräche mit ihr per Skype-Coaching fühlen sich an wie eine wundervolle Entspannung mit vielen therapeutischen Erkenntnissen.

Ich leide an "Binge Eating Disorder"- oder auch "Esssucht". Dabei isst man große Mengen in kürzester Zeit, ohne Hunger zu haben, vor allem süßes, fettiges und schnell verfügbares Essen. Bereits nach der ersten Sitzung konnte ich es schaffen, statt zu essen, meine Gefühle zu

spüren, die sich dahinter verbargen.

In 4 Coachings habe ich mehr erschließen und erreichen können als in ganzen 4 Jahren Therapie bei einer Tiefenpsychologin.

Meine Skepsis die ich anfangs hatte verschwand bereits nach dem kostenfreien Probegespräch, für welches Sie sich auch viel Zeit genommen hatte.

Claudias Methoden sind im Gegensatz zu anderen Therapieformen, die ich ausprobiert habe, nicht anstrengend und leicht einsetzbar und haben eine beruhigende Wirkung.

Terminvereinbarungen sind locker, unproblematisch und vor allem muss man nicht so lange warten.

Ich bin noch Schülerin und habe damit kein eigenes Einkommen, weswegen ich das Coaching vorzeitig beenden musste.

Zum Glück haben wir es in dieser Zeit geschafft, mir eine kleine Grundlage zu schaffen, an der ich mich weiterhin orientieren kann!

Dürfte ich jedoch zwischen einem Luxusurlaub oder weiteren Gesprächsterminen wählen, steht für mich die Antwort fest:

Claudia Münstermann

ESSTÖRUNG, BINGE EATING

Sandra

Ich weiß seit 16 Jahren um meine Ess-Sucht. Hatte erst Therapie, war dann bei den OA's, dann zig Selbstkasteiungen, dann ne Ausbildung zur GesundheitsPraktikerin und mit diesem Wissen und dem Einhalten der Regeln, dachte ich, ich sei geheilt! Jahrelang keine bewussten Essattacken, so dachte ich stolz... Heute lasse ich mich von Claudia begleiten (so wie ich's finanziell kann), weil ich erkannte, daß nicht die Essanfälle mein Problem sind, sondern mein Gedankenkreisen darum, was andere von mir halten, meine extremen selbst auferlegten Verbote und die ständige Kontrolle, ob ich dick bin...

Dank nur wenigen Gesprächen mit Claudia und ihren Methoden, habe ich es in kurzer Zeit geschafft, meinen Körper derzeit so zu akzeptieren, wie er ist! Ohne Waage & Spiegel mit täglich mehr in mich horchen, ob ich mich wohl fühle...

Ohne einen professionellen Coach ginge es bei mir nicht!

EMOTIONALES ESSEN / TRENNUNGSANGST

Lina, 39, Sozialarbeiterin

Zu Beginn des Jahres habe ich ein Coaching bei Claudia Münstermann begonnen. Anlass waren eine anstehende Trennung sowie emotionales Essen. Frau Münstermann hat mir viele gute Denkanstöße gegeben und neue Ansätze gezeigt. Sie ist eine sehr empathische und auch sympathische Person, bei der ich die Coaching-Stunden als berufstätige Mutter praktischerweise über Skype durchführen konnte. Mittlerweile nutze ich das EFT-Tappen und bin einiger meiner Lebensbaustellen zu Leibe gerückt. Ich habe mehrere kassengestützte Therapien gemacht, die mir nicht annähernd so viel gebracht haben wie die Arbeit mit Frau Münstermann.

ESSTÖRUNG, BINGE EATING, TRAUMA

Ida, 24, Schauspielerin, Canada

Feedback: "I highly highly recommend Claudia Munstermann as an EFT coach for the Brittany Watkins program, or any eating disorder related counselling. She worked with me in a way that noone has before. I had issues with BED (Binge Eating Disorders) and emotional eating for many years before I started working with Claudia. Together with Brittany's program, Claudia provided me with tools and exercises to try that were tailored specifically for me on top of the course material. Her suggestions were incredibly effective and I no longer suffer from these eating issues. She is incredibly generous as a coach and allows you to speak without any judgement. She is supportive and really shows she cares about those she is helping. Claudia is very personable and if you are dealing with any deep rooted traumas, she is a trustworthy person to hold space for you and helps you go deep into the work in a safe way. We worked over Skype and it was very effective."

ESSTÖRUNG, ANOREXIE, BINGE EATING

Julie, 22, Studentin

Seit knapp drei Jahren leide ich an einer Essstörung, die sich seit mehreren Monaten mit Essanfällen äußert. Da mir die Ärzte wenige Ratschläge geben konnten und mir die Verhaltenstherapie bei meiner Psychologin nicht schnell genug Erfolge brachte, machte ich mich auf die Suche nach weiteren Hilfen zur Überwindung meiner Ess-Problematis. Dank Facebook wurde ich auf Claudia Münstermann aufmerksam. Schon kurz nach meiner Anfrage hatten wir unseren ersten Termin. Da ich mehrere hundert Kilometer von Aachen entfernt wohne, nutze ich ihr Angebot per Skype. Mittlerweile haben wir seit zwei Monaten in 14-tägigen Abständen Sitzungen gehabt. Und was soll ich sagen? Ich bin begeistert, zufrieden und froh darüber, sie gefunden zu haben. In dieser kurzen Zeit bin ich so weit vorangekommen. Seit Weihnachten hatte ich nur zwei Essanfälle, zuvor waren es teilweise vier pro Woche. Besonders helfen mir die Methoden des EFT-Tappings, der Imagination und des inneren Kindes. Bereits im Laufe einer Sitzung merke ich, wie die Anspannung nachlässt und der Reiz bestimmter Lebensmittel oder Angewohnheiten abgeschwächt wird.

Claudia Münstermann ist eine sehr verständnisvolle, einfühlsame und hilfsbereite Person. Ich fühle mich bei ihr ernst genommen und kann ihr meine Probleme offen anvertrauen. Man merkt, wie ihr das Wohl ihrer Klientinnen und Klienten am Herzen liegt. Sie nimmt sich Zeit zuzuhören und ist stets um eine Lösung für die Probleme bemüht. Auch in Krisensituationen ist sie mir zur Seite gestanden, hat mir beispielsweise per WhatsApp Tipps gegeben und mir Mut zu gesprochen. Ihr Humor geht dabei nie verloren, sodass wir auch einige Male lachen konnten.

Ich kann Claudia Münstermann jedem wärmstens empfehlen. Ich habe dank ihr in kurzer Zeit so viele Fortschritte gemacht und möchte mir gar nicht ausmalen, wo ich jetzt ohne ihre Hilfe stünde. Ich freue mich schon auf den nächsten Termin mit ihr.

ESSSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Cornelia, 40, Hausfrau und Mutter,

Ende 2017 / Anfang 2018 guckte ich "Volle Kanne", das Frühstücksfernsehen im ZDF. Darin wurde über einen Schokoladen-

süchtigen Mann berichtet. Es gab eine Frau namens Maria Sanchez, die ihm half diese Sucht zu überwinden. Ich war fasziniert, weil mir das so bekannt vorkam und googelte. Dabei stieß ich u.a. auf die Internetseite von Claudia Münstermann. Ich war auf der Suche nach jemandem, der mir aus meiner Schokoladen-Sucht raus helfen konnte - und zwar im wahren Leben und nicht mit irgendwelchen (ominösen) Onlinekursen. Claudia hat ihre "Praxis" (wie nennst du deinen tollen Raum?) in Aachen, ganz in meiner Nähe! Das war ein Zeichen für mich. Ich nahm Kontakt zu Claudia auf und wir führten ein langes ausführliches Telefongespräch. Nach dem Gespräch schickte mir Claudia schon jede Menge Infomaterial. Ich hatte ein gutes Gefühl und ging zu ihr. Der Raum, in dem sie die Gespräche führt, EFT zeigt und "wingwavet" ist sehr gemütlich eingerichtet. Ich fühle mich dort immer wohl. Es gibt hier und da ein Detail, als hätte ich den Raum selbst eingerichtet. Claudia kommt wie eine weise Freundin rüber, mit der man über alles (wirklich alles) sprechen kann. Anfangs war ich skeptisch, ob und wie wingwave und EFT (Was das ist? Einfach googeln oder Claudia fragen.) überhaupt funktionieren. Ich habe mich einfach mal drauf eingelassen und alles auf mich zukommen lassen - frei nach dem Motto: "Schaden wird es wohl nicht!" Und jetzt Ende Juli 2018 kann ich sagen, es hilft. Wie? Keine Ahnung! Aber das ist nicht wichtig für mich. Ich weiß, dass Claudia mich dabei unterstützt hat, mich selbst wieder zu finden. Ich höre z.B. wieder Musik! Sie hat mir auch Zukunftsängste genommen. Als ich während einer Sitzung fragte: "Und was mache ich, wenn...?", bat sie mich mir vorzustellen, wie es zu der Situation kommen könnte und zeigte mir, dass ich von vielem gar nicht weiß, ob es wirklich so kommt und, dass ich jederzeit selbst mitbestimmen kann, wie es kommt. (Kann sein, dass das nun sehr merkwürdig klingt, aber es ist immer schwer, ein Gefühl in Worte zu fassen.) Ich habe auf jeden Fall wieder zu mir selbst gefunden. Schokolade esse ich nach wie vor sehr gerne, manchmal auch nur aus einer alten Gewohnheit heraus. ABER ich kann auch eine angefangene Tafel liegen lassen oder mehrere Tage keine Schokolade essen. Ich bin vermutlich noch nicht am Ende des Weges "raus aus der Schokoladen-Sucht" angekommen, aber ich habe ein gutes Stück auf dem Weg zurück gelegt und genieße die Aussicht!

ESSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Miranda, 40, Tanztherapeutin

Ich selber komme aus der Körpertherapie und für mich ist Claudia Münstermanns Coaching genau das, was ich brauche und gesucht habe. Mir gefällt, dass ich oft schon während einer Sitzung eine bemerkenswerte Änderung spüre. Ich weiss aus Erfahrung, dass es manchmal Zeit braucht, bis sich die Veränderung verinnerlicht hat und ich eine „Besserung“ spüre. Aber bei Claudia geht mir dann gleich der Knopf auf, die Blockade löst sich und ich spüre die kraftvolle Lebensenergie wieder pulsieren. Nach den Sitzungen spüre ich mich geerdet, kraftvoll, vertrauensvoll und mit mir im Frieden.

Ich bin begeistert, wie sehr schon nur eine Stunde Coaching mit Claudia meine Lebensqualität verbessern kann!

Für mich ist im Moment die Arbeit mit dem inneren Kind zentral und Claudia geht liebevoll und vorsichtig mit mir die Themen an, die gerade anstehen.

Ich erlebe Claudia als sehr empathischen, feinfühligem, humorvollen Coach, bei dem ich vertraue und mich öffnen kann.

Ich kann Claudia nur wärmstens empfehlen, vor allem auch für Menschen mit Ess-Problematischen, da sie bei diesem Thema ein tiefes Verständnis zeigt und kraftvolle Lösungsansätze aufbringt.

Für mich leistet Claudia – mit anderen zukunftsweisenden Coaches und TherapeutInnen – eine unglaublich wichtige Pionierarbeit, da im Bereich emotionales Essen viel Aufklärungsarbeit nötig ist und viele TherapeutInnen diese Störungen nicht genug ernst nehmen.

ESSSTÖRUNGEN, BINGE EATING

T.B., 25

"Die Arbeit mit Claudia war sehr angenehm und ich bin sehr dankbar, dass ich auf sie aufmerksam geworden bin – denn wenn auch nicht alle Techniken direkt bei mir anschlagen, habe ich tolles Handwerkzeug gelernt, das ich auch heute noch anwende und welches mir bei meiner Essproblematik sehr gut weiterhilft. So bin ich zum Beispiel von meiner Sucht nach Franzbrötchen, Schoko-Croissants und meinem übermäßigen Nutella-Konsum "geheilt". Das EFT-Klopfen hat hierbei sehr gut geholfen. Darüber hinaus hat Claudia mich auch in anderen Lebenslagen unterstützt und mir geholfen meinen emotional sehr

aufwühlenden Büroalltag zu meistern. Im letzten Jahr hatte ich das erste Mal das Gefühl, in mir zu ruhen und mit mir im Reinen zu sein – ein Gefühl, das ich vorher so nicht kannte, weil meine bis Vita bis dahin mit viel Selbstzweifel und Versagensängsten durchzogen war. Durch Claudias Skype-Coachings konnte ich meine Resilienz weiter stärken und habe so einige turbulente Monate ohne große (Ess)-Rückfälle überstanden. Danke dafür, Claudia."

ESSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Vivi

Feedback Teil 1

Ich bin eine Stadt oder mein Leben ist voller Baustellen.

Ich habe zur Ver- und Bearbeitung eine Metapher gefunden, mit der ich mir ganz gut helfen kann.

Ich stelle mir mein Leben immer wie eine Stadt vor. Es ziehen Leute zu, andere ziehen weg. Es gibt gute Stadtteile und benachteiligte. Es erfolgt Stadtentwicklung und Veränderung.

Diese Stadt hat viele Straßen, die von Zeit zu Zeit einer Reparatur bedürfen. Es gibt Neubaubaustellen und Abrisse. Alle diese Baustellen kosten Zeit, Kraft und Geld und sie behindern den Verkehrsfluss.

In meinem Leben gibt es Neubauten (Studium, Berufliche Weiterentwicklung, neue Projekte), Abrisse (Beendigung von Lebensabschnitten, Trennung von vertrauten Personen) und Ersatzinvestitionen (Gesundheitserhaltung durch Sport/ Gewichtsreduktion, Zahnersatz, Therapiestunden)

Alle diese Projekte hindern gelegentlich den Verkehrsfluss in meiner Stadt, manchmal kommt es sogar zu Staus und spätestens, wenn Tagesbaustellen (Krankheit, unerwartete Termine etc.) dazu kommen, kommt es dann evtl. zum Verkehrsinfarkt und meine Kraft ist zu Ende. Zusammen mit Claudia Münstermann haben wir dann mal auf die Möglichkeiten zur Entlastung geschaut.

Man kann ein Sonntagsfahrverbot erteilen, so dass alle Verkehrsteilnehmer sonntags etwas langsamer machen und zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

Man muss grundlegende Erneuerungsarbeiten an den wichtigsten Durchfahrtsstraßen (Gesundheit/Familie) machen um diese zu erhalten,

auch wenn es dadurch erstmal zu Stau und eventuell Wegzug von Bewohnern (Freunden/Bekanntem) kommt.

Die Stadt braucht Grünanlagen für den Sauerstoff und manchmal sind dafür Abrisse notwendig. Und die Stadt muss lernen, wie man mit Problemstadtteilen so umgeht, dass diese mehr in die Stadt integriert werden.

Also um bei meiner Metapher zu bleiben, ich muss die Zügel in meiner Stadt in die Hand nehmen und als Bürgermeister regieren. Auch ein Bürgermeister benötigt gute Beigeordnete und Mitarbeiter. Und manchmal auch Hilfe von außen als Stadtentwicklungsexperten (Therapeuten).

Vielleicht schaffen wir es gemeinsam bessere Bürgermeister unserer Städte zu werden und die Regierung wieder in unsere Hände zu nehmen,

Teil 2

Makrozufuhr, oder was lowcarb mit mir anstellt:

in den letzten Wochen hatte ich versucht, mein Gewicht mittels eines LowCarb Essplans zu reduzieren.

Das ist gehörig in die Hose gegangen. Ich hatte regelrechte Schokolade und Weißmehl Fressanfälle.

Ich muss dazu sagen, dass ich auch berufsbedingt sehr viel Sport mache. Es war einfach zu wenig Kraftstoff.

Heute Abend war ich auch wieder kurz vorm FA. Hab mir aber einen gesunden Milchbrei gekocht und konnte den FA verhindern.

Ich werde die Kohlenhydrate noch weiter hochschrauben.

Meine Stadt braucht Energie!

Die Diät kann warten bis ich hoffentlich alle Straßen saniert habe, ich hoffe Claudia kann mir dabei helfen.

Bis dahin läuft das Projekt Substanzerhaltung.

Und was die Großbaustelle Jobwechsel angeht, die muss warten, bis die anderen Baustellen abgeschlossen sind, auch wenn die Hummeln im A... gerne zur nächsten Blume wollen.

Fazit: vernünftig und ausgewogen essen schadet nie, sich um Therapie zur Bekämpfung der Ursachen zu kümmern noch weniger und sich nicht zu viel aufladen ist immer gut!

Du bist wichtig!

Ein Satz, den ich dringend noch mehr verinnerlichen muss!

ESSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Klara B., 23

In der Arbeit mit Claudia konnte ich besonders wertschätzen, dass sie mich auf meinem Weg, in meinem derzeitigen Prozess und meiner Persönlichkeit erkannt hat und daher gut unterstützen konnte genau an dem Punkt anzusetzen an dem ich war. Ohne mich in eine Schablone zu stecken. Dadurch hat sie mir sehr geholfen auf meinem Weg ein gutes Stück weiterzukommen. Lieben Dank dafür!

ESSTÖRUNGEN, BINGE EATING

Ida, 37, Juristin

Ich bin auf Claudia zufällig gestoßen: mitten in der Coronazeit, als junge Mutter, kam bei mir eine postnatale Depression auf und meine Essattacken und Selbstzweifel wurden stetig mehr und mehr. Claudia hat mir mit ihrer natürlichen und ehrlich sympathischen Art geholfen, sodass ich nicht nur meine Essattacken wieder los wurde, sondern auch mein Mutterdasein mit all seinen Schatten- und Lichtseiten akzeptierte und wieder eine Frau werden konnte, die im Leben steht. Claudia ist für mich da, sei es per Skype, WhatsApp oder Telefon. Sie recherchiert auch noch nach der Therapiestunde und „füttert“ mich mit Informationen und half mir auch so meine Zweifel und Ängste zu beseitigen. Was mir sehr gefällt und hilft ist die Zusammenfassung einer Sitzung via WhatsApp. Somit kann man auch noch lange nach der Sitzung ihre Tipps in Erinnerung rufen. Sie war auch die Erste, die mir die EFT - Methode so erklärt hat, dass ich sie selbst anwenden kann, was mir in meinem Alltag sehr hilft. Ich bin froh und dankbar, dass ich sie gefunden habe.