

Teilnehmerstimmen zum BoxCoaching

1. Gleich in der ersten Stunde habe ich etwas Wesentliches verstanden. Ich habe in meinem Leben immer etwas zurück gehalten und mich anderen Menschen nicht wirklich zugemutet. Auch um die anderen zu schonen. Heute weiß ich, dass Zumutung auch etwas mit Wertschätzung für mein Gegenüber zu tun hat.

Heiner S. (Bankkaufmann)

2. Eine wunderbare Möglichkeit mich selbst besser zu verstehen. BoxCoaching hat mein Leben, vor allem im Hinblick auf die Arbeit mit anderen Menschen, nachhaltig verändert.

Wilfried A. (Ergotherapeut)

3. Ich kam sehr schnell mit meiner Hilflosigkeit und einer gewissen Lähmung in Kontakt. Mit den Boxhandschuhen und der achtsamen Begleitung, konnte ich mich langsam daraus lösen. Heute fühle ich mich selbstbewusst und liebenswert.

Tanja S. (Hausfrau)

4. Das führen meines Teams war immer anstrengend für mich. Ich hatte das Gefühl, dass ich nichts einfordern darf. Das hat sich nach dem BoxCoaching grundlegend verändert. Führung macht Spaß.

Walter N. (Projektleiter)

5. Neben meinen Kollegen hatte ich oft das Gefühl der Unterlegenheit. Das hat zu einigen Konflikten geführt. Beim BoxCoaching habe ich meine eigene Kraft kennen gelernt – und auch die Lust daran. Der Kampf in meinem Innern ist dadurch ruhiger geworden. Das wirkt sich auch positiv im Kontakt mit meinem Kollegen aus. Ich fühle mich stark und friedlicher.

Sebastian F. (Marketingexperte)

6. In meinem Beruf sehe ich viel Leid und muss mir oft ganz unschöne Geschichten anhören. Dies habe ich mir oft sehr zu Herzen genommen. Beim BoxCoaching habe ich gelernt, mich innerlich

besser abzugrenzen und trotzdem präsent zu sein. Meine Arbeit macht mir wieder mehr Spaß und ich bin leistungsfähiger.

Claudia B. (Ärztin)

7. Ich hatte immer Angst vor meinen Aggressionen und habe sehr darauf geachtet, dass sie nicht zum Vorschein kommen. Das war lange richtig anstrengend und hat den Kontakt zu anderen Menschen beeinträchtigt. Es war unglaublich befreiend, beim BoxCoaching mal alles raus zu lassen. Ich war überrascht, dass mein Coach mich ausgehalten und sogar weiter ermutigt hat. Ich habe vor meiner eigenen Kraft keine Angst mehr. Meine Aggressionen sind schön, ich habe gelernt damit umzugehen und sie zu lenken. Danke.

Igor M. (Maschinenschlosser)

8. Wenn ich zurück denke, bin ich oft über meine Grenzen gegangen und habe mich verausgabt. Das war schon fast zwanghaft. Dieses körperlich zu erfahren war sehr aufschlussreich. Es ist schön zu wissen, dass gelegentliche Zurückhaltung nicht unbedingt feige ist. Ich habe nun die Wahlmöglichkeit entweder voran zu gehen oder stehen zu bleiben. Oder sogar auch mal einen Schritt zurück zu treten. Und das ganz selbst bestimmt. Das tut gut.

Christian R. (Geschäftsführer)

9. Für mich war es das Größte, mich wieder richtig lebendig zu fühlen. Die Lust und Freude an meiner Körperlichkeit neu zu entdecken, macht sich in allen Lebensbereichen bemerkbar – auch in der Sexualität.

Paula B. (Filialleiterin)

10. Beim BoxCoaching hat mich zum ersten Mal in meinem Leben ein Gegenüber mit meiner ganzen Lebendigkeit ausgehalten. Ich konnte mich voll und ganz zumuten und bin stolz auf die Kraft, die in mir steckt. Seitdem gehe ich freudvoller, offensiver und mit einem stabilen Selbstvertrauen auf andere Menschen zu.

Ulrike N. (Lehrerin)