

## Erfahrungsberichte von KlientInnen

### Meine Visionsarbeit 2012

Ich war auf der Suche nach jemandem, der Erfahrungen mit dem Buch „7 Wege zur Effektivität“ von Stephen R. Covey hatte. Unter diesem Blickwinkel habe ich Elisabeth gefunden - die Idee, eine „Visionsarbeit“ zu machen, hat mich schnell begeistert.

Familienaufstellungen kannte ich bisher nur in der Gruppe und war äußerst überrascht, wie durch das Coaching von Elisabeth die Aufstellungen zu den verschiedenen Themen ohne Gruppe möglich waren. Zwei Schritte der „Visionsarbeit“ sind mir besonders in Erinnerung geblieben:

- Das Hinsehen, welche Personen oder Dinge mich zurzeit blockieren, und
- das Hingeführt-Werden, die *eigene Vision in sich zu spüren* und in Worte und Bilder zu fassen.

Durch die aufmerksamen Fragen, das einfühlsame Zuhören und die Großzügigkeit, dem Entdecken genügend Zeit und Raum zu gewähren, hat die „Visionsarbeit“ sehr tiefe Spuren in mir hinterlassen und auch tiefe Veränderungen in mir und meinem Leben bewirkt.

Privat bekam ich mehr Sicherheit für die nächsten Schritte und beruflich war es ein großer Stubbs in ein freieres und kreativeres Arbeiten und Entwickeln meiner eigenen Arbeit.

Vielen Dank für die achtsame und behutsame Begleitung.

(Erfahrungsbericht einer Klientin ein Jahr nach Abschluss der „Visionsarbeit“)

Vor meinem ersten Termin mit Elisabeth war ich regelrecht nervös. Zwar kannte ich Elisabeth und ihre Arbeitsweise schon länger, aber die „Visionsarbeit“ mit dieser intensiven Einzelarbeit anzugehen, das klang nach anstrengender Arbeit. Was würde da wohl alles zu Tage kommen und war ich überhaupt bereit dafür?

Rückblickend muss ich sagen, ich möchte keine Sekunde davon missen. Mit jedem Termin, jeder Stunde der gemeinsamen Arbeit habe ich einen Teil meines Selbst wiedergefunden. Ich habe den Verlauf meines Lebens nachgezeichnet und nachgestellt, Höhe- und Tiefpunkte Revue passieren lassen, Bilder, Symbole und Menschen, die mich geprägt haben, zugeordnet, Zusammenhänge und Verkettungen erkannt, Verstrickungen gelöst und übernommenen Ballast zurückgegeben.

Ich habe gelernt, auf die Stimme meine Seele zu hören und ich weiß jetzt, wie es sich anfühlt ganz „bei mir und meiner Kraft zu sein“.

Auf wunderbar einfühlsame Art und Weise versteht Elisabeth es, einen genau da abzuholen, wo man gerade steht. Je nach Thema und persönlicher Lebenssituation wählt sie die passende Methode, fordert, ohne zu überfordern und führt ganz behutsam, da wo es Führung braucht. In erster Linie aber ist sie eine aufmerksame Begleiterin, die einem hilft, den eigenen Weg zu finden. Gehen müssen wird diesen Weg aber selbst.

Und auch wenn ich noch nicht genau weiß, wohin mich mein Weg führt, nach der „Visionsarbeit“ mit Elisabeth weiß ich eines ganz gewiss: Meine Seele kennt den Weg und die einzigen Begleiter, die ich brauche, heißen Vertrauen und Liebe.

Vielen herzlichen Dank, liebe Elisabeth!

**„Ich stand mit dem Rücken zur Wand, in der Sackgasse, beruflich wie privat. Vor allem mein Job verlangte sehr viel von mir ab. Ich quälte mich mit meinem jahrelang ausgeübten Fach und war doch unfähig, daran etwas zu ändern – weil ich nicht wusste, wohin sonst.**

**Es gab kein Vor und kein Zurück, der Druck war unerträglich. Mein Privatleben litt auch darunter, weil mir die grundsätzliche Perspektive fehlte.**

**Gemeinsam mit Elisabeth konnte ich sehr viele Knoten lösen.**

**Wir haben in meiner Geschichte geforscht, alte Glaubenssätze und selbst auferlegte Belastungen gehen lassen. Mein inneres Kind kam zu Wort und hat seitdem seinen fixen Platz – ich höre bewusst hin. Das nimmt dem Alltag seinen Ernst und macht ihn bunter und fröhlicher – und mich glücklicher.**

**Ich habe dahin gefunden, wo ich sein möchte und was ich aus meinem Berufsleben machen möchte. Und die Kraft dazu, es zu tun.**

**Die Auflösung der privaten Herausforderungen war in diesem Prozess beinahe eine angenehme Nebenerscheinung. Ich fühle mich in Summe runder und viel näher bei mir selbst.**

**Elisabeth führte mich mit viel Einfühlungsvermögen, aber auch den richtigen Fragen und Hinweisen aus meinem Labyrinth heraus. Vielen herzlichen Dank dafür – ich kann einen Visionsfindungs-Prozess nur jedem empfehlen, der beruflich und | oder privat in einer großen Veränderung steckt, weiß, dass er diese nicht mehr ignorieren kann und selbst den Weg nicht findet.“**

„Ich bin in einer Lebensphase im Umbruch, privat und auch beruflich.

Das Format mit den regelmäßigen Terminen hat mir sehr geholfen das Nachdenken, Grübeln, mit dem Schicksal zu hadern, auf einen konkreten wiederkehrenden Termin zu fokussieren, dadurch die restlichen Tage und Nächte frei zu werden.

In der Praxis waren einzelne Termine dann auch teils ad hoc Interventionen zu ganz aktuellen Themen, toll wie Elisabeth mich da begleitet hat und mit „Dem“ gearbeitet hat „was da war.“

Das war notwendig und sehr befreiend für mich.

In der Rückschau möchte ich keinen einzigen Termin, keine Minute missen, auch wenn es eine große zeitliche und energetische Anstrengung war. Sonst wäre es aber nicht nur anstrengend sondern nur belastend gewesen für mich.

Besonders toll der Abschlusstag, verbunden mit einer Reise nach Wels, den ersten Sonnenstrahlen und Durchatmen im Freien - ein durchaus sinnliches Erleben.

Danke Elisabeth!“

**„Fragen an das Leben stellen. Grundzusammenhänge einordnen und verstehen, Gedanken und Wortwahl klären, Perspektiven erkennen und entwickeln – das klingt nach intensiver Arbeit und ist es auch.**

**Elisabeth Benda bietet ein umfassendes ganzheitliches Konzept der Visionsarbeit an, schon beim ersten Gespräch wird klar, dass eigentlich nur durch längere Prozessarbeit eine Neuorientierung stattfinden und greifen kann.**

**Elisabeth Benda stellt Fragen. Viele. Behutsam. Sie lässt reden, erzählen, führt hin zu den Themen, die zu klären sind. Dann geht es an die eigentliche Arbeit – ich soll den Themen und Problemen Raum, Namen und Symbole geben, als Bilder im gesamten Raum positionieren, neu ordnen, malen, während ich rede und Wirkungen erfahre. Es ist anstrengend und freudvoll zugleich.**

**Ich fühle mich bei jedem Gedanken, jedem Wort umfassend betreut. Elisabeth Benda begleitet umsichtig und gibt jeden Freiraum, den man braucht. Und am Ende habe ich eine Vision. Ich habe meinen perfekten Tag gemalt, in Farben getaucht und in Worte gefasst.**

**Tatsächlich ist nun alles anders, ich habe Belastendes im wahrsten Sinn des Wortes „zurückgegeben“, neue Wege eingeschlagen und bin mitten drinnen in der Vision. Das klingt nach Glück und ist es auch.“**