

Eine ganzheitliche Unterstützung

Ich kann das Angebot des IAP-Vorbereitungsprozesses von Herzen empfehlen. Schon bald merkte ich, dass es meine Erwartungen weit übertraf. Die Kombination von Gruppe und Einzelcoaching erlebe ich als eine ganzheitliche und sehr hilfreiche Unterstützung.

Im Einzelcoaching schätze ich die persönliche Begleitung und Unterstützung auf der Wegsuche. Dabei kommt mir eine Grundhaltung entgegen, die stärkend ist. Nach einem erfahrenen «Systemausfall» besteht oft die Tendenz, sich selber abzuwerten oder minderwertig zu fühlen. Die Gespräche helfen mir, das wertzuschätzen, was ich gemacht habe, es nicht zu untergraben sondern wieder neu hervorzuholen und neu zu werten. Ich habe dabei auch gelernt, meinen Weg auch noch in einem andern Licht zu sehen, z.B. welche Ressourcen ich gerade auch in der schwierigen Zeit entwickelt habe.

Die Gruppenarbeiten und der damit verbundene Austausch mit Gleichbetroffenen ist sehr wertvoll, weil man Weggefährten hat und im ganzen Prozess nicht alleine ist. Die Nachmittage in der Gruppe sind für mich immer von grosser Hilfe, inspirierend, stärkend und ermutigend. Dadurch, dass wir uns über längere Zeit regelmässig treffen, kann Vertrauen wachsen – ein guter Boden, um einfach auch mal etwas auszuprobieren und zu üben, Feedback zu geben oder entgegenzunehmen.

Die Themen sind gut aufeinander aufgebaut. Insgesamt schätze ich es sehr, dass genügend Zeit ist für Entwicklung und für innere sowie äussere Prozesse. Danke an Frau Frei und Herr Klotz für die sorgfältige Planung, für die Wertschätzung, und für ihr spürbares Herzblut! Ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit und sie kam im richtigen Moment.

Eveline