

Echt und unverfälscht - handgeschrieben

Erzählt ein Kunde seine Erfahrungen mit Tiefenentspannung und begleitenden Gesprächen

1. Allgemeine Erfahrung:

- x • Wie würden Sie Ihre Gesamterfahrung mit den Tiefenentspannungssettings und Perspektivenwechseln beschreiben?
- o • Was hat Sie dazu bewogen, diese Methode auszuprobieren, und wie haben Sie den Prozess wahrgenommen?

x • Als sehr positiv

o • Alles andere (Bemühungen / andere Formen) hat bis dato nicht die gewünschte Befreiung meiner selbst selbst gegeben.

im Nachhinein → o Als sehr professionell, mit Hingabe (= von Dir), als authentisch (= von Dir) und ehrlich (= von Dir), feinfühlig

im Nachhinein → auf mich bezogen → ausgeglichener, gehe meinen Wünschen + Bedürfnisse (mehr) nach, (kein) Kopffüssler mehr, mehr Freude am Leben, ~~fast~~ viel weniger negative Gedanken ich höre mehr zu, (starkes) Selbstvertrauen angenommen

5. Selbstwahrnehmung und Selbstlösung:

- ✗ Inwiefern haben Sie eine gesteigerte Selbstwahrnehmung durch die Tiefenentspannungssettings erlebt?
- Konnten Sie eigenständig Lösungen für bestimmte Probleme finden, nachdem Sie Ihre Perspektiven verändert haben?

x Durch die Übungen PME / AT / A1 ^{grösseres} Körperbewusstsein entwickelt infolge nachhaltiger, am Anfang sehr aufwendig und nervös, Loslassen, ~~erleben~~ ^{+ passiver} ~~Gedanken~~ lassen,

▷ Ja, ~~unterbewusst~~ Handlungen (unbewusst) angepasst (siehe Fragen 2/3/4) die ich nicht bewusst erklären kann. Die Gedanken funktionieren jetzt ^(fast immer) anders als vorher

6. Vertrauen in die Methode:

- X • Wie hat sich Ihr Vertrauen in die Tiefenentspannungssettings und Perspektivenwechsel im Laufe der Zeit entwickelt?
- • Welche Aspekte der Methode haben besonders dazu beigetragen, Ihr Vertrauen zu stärken?

X Ich war von der ersten Sitzung immer davon überzeugt bzw habe daran geglaubt. Darum ist mein Vertrauen seit Anfang an unerschütterlich bzw bestätigt worden.

□ Neben den wunderbaren (schlichten & offenen) Gesprächen die Übungen PME/AT/AT. Es war am Anfang ein Krampf sich diesen hinzugeben bzw. passiv zu lassen. Kein Druck oder müssen ist für einen (ehemaligen) Kopffüßler nicht einfach. Es ist von zentraler Bedeutung für mich diese in meinen ~~Alltag~~ Alltag zu einem festen Bestandteil ~~werden~~ zu lassen. Durch die Übungen, die das Bewusstsein mehr Meinungen nicht fassen/kontrollieren lässt, passiert so viel im Unterbewusstsein. Das das mein Kopf nicht denken kann, ist ich als positiv

7. Empfehlungen:

- Würden Sie diese Tiefenentspannungssettings und Perspektivenwechsel Ihren Freunden oder Familienmitgliedern empfehlen? Warum oder warum nicht?

~~Hat Anna~~ ^{Ihnen} Nur bei Dir, dann ja. Ander kann ich nicht
~~bei anderen funktioniert das nicht. Dort nein~~ ^{beurteilen}
Bei Dir: side Punkt 1 (im Nachhinein A)

Außerdem kann ich nur aus meiner Erfahrung
sagen: → Person muss offen + ehrlich sein (auch zu
sich selbst)
→ Person muss gewillt sein an sich
zu arbeiten + die Übungen zu machen

Da meine Menschenkenntnisse ^{auf einen Blick} ~~noch am~~ in der Ausbildung
stecken, werde ich nur in allgemeinen Gesprächen
die ausgezeichneten Seiten der Tiefenentspannung ansprechen.
Ich hüte mich, Person darauf anzusprechen das es
Ihnen helfen würde. Ausser meinen Schatz + Kindern
Da mit meiner (angeborenen) Offenheit bin ich vielerorts
in das Fettnäpfchen getreten. ☺

8. Nachhaltigkeit der Veränderungen:

- Wie nachhaltig empfinden Sie die erzielten Veränderungen? Haben Sie das Gefühl, dass die erlernten Techniken langfristig in Ihrem Leben anwendbar sind?

Unbedingt. ~~aber~~ nachhaltig nur wenn ich die Übungen in meinen Alltag integriere + ausbaue.

Wenn möglich diese anpassen ~~an den~~ für den gebürhlichen Willen / Bewusstsein Zustand das der nächste Schritt gemacht wird. ~~Die tie~~ Ich ~~den~~ ^{weiss} das ein Stillstand nicht förderlich ist und somit keine ^{Fortschritt (Vorschrift)} Bewegung mehr möglich ist. Mein Herz will mehr davon