

Referenz
für
Frau Dr. Barbara Osterkamp

Als Führungskraft in einer Mittelbehörde wurde ich im Januar 2004 unvorbereitet in die Altersteilzeit genötigt und mit unerwarteten personellen Umstrukturierungen in meinem Arbeitsbereich konfrontiert. Auf persönliche Empfehlung aus meinem Freundeskreis wandte ich mich daraufhin an Frau Dr. Osterkamp.

Ziel des Coachings durch Frau Dr. Osterkamp war, mich aus den entstandenen zwischenmenschlichen Konflikten, dem Respekt- und Vertrauensverlust, sowie dem Verlust des seelischen Gleichgewichts ohne Verbitterung oder Erkrankung zu befreien.

Frau Dr. Osterkamp führte mich in dieser für mich sehr schweren Belastungssituation als erstes behutsam zu einer Bewusstmachung meiner eigentlichen persönlichen Ziele und zu emotionaler Umorientierung.

Mit großer Einfühlsamkeit – und auch durch ihr ganzheitliches Anti-Stress-Training - verhalf sie mir zur Wahrnehmung und Verbesserung des eigenen Körpergefühls in Stresssituationen, sowie zum Erkennen und „Übersetzen“ der tieferen emotionalen Botschaften in den nonverbalen Ausdrucksformen meiner Mitmenschen. Hierdurch konnte ich nun souverän und abgegrenzt auf Verhaltensweisen reagieren, die mich bisher nur hilflos und innerlich aggressiv gemacht hatten.

Durch Rollenspiele und Bildergeschichten machte Frau Dr. Osterkamp mir nämlich eigene, seit Jahrzehnten festgefahrene Verhaltens- und Beziehungsmuster bewusst, und ich konnte so durch die Auflösung meiner Blockaden Gefühle des Gekränktseins und der Wut in positive Energie umwandeln.

Dies bewirkte nun eine entscheidende Stärkung und Stabilisierung meines Kräfteinsatzes und verbesserte grundlegend mein seelisches Wohlbefinden. Damit war ich nun zur aktiven und selbstbestimmten Gestaltung meiner geänderten beruflichen Situation fähig.

Frau Dr. Osterkamp begleitete mich 1 ½ Jahre lang in doppelter Art und Weise: Einmal durch konkrete Hilfestellung in psychisch belasteten Zeiten, zum anderen aber auch durch sehr gute rhetorische und verhaltensorientierte Unterstützung bei der Vorbereitung wichtiger öffentlicher Auftritte und Gespräche.

So konnte ich meine langjährige aktive Dienstzeit im Staatsdienst erfolgreich beenden.

Rückblickend stelle ich fest, dass durch das Coaching von Frau Dr. Osterkamp für mich der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand eine persönliche Erfolgsgeschichte geworden ist. Heute habe ich keine negativen Gefühle mehr und freue mich über die Erkenntnisse, die ich über mich selbst und für den Umgang mit schwierigen Personen gewonnen habe.

Ich werde deshalb das Coaching zur inneren Bereicherung meines Privatlebens weiterführen.

Regensburg, Juli 2005

Kontakt kann auf Anfrage hergestellt werden