

Wer bist du und was ist dein Herzensweg?

Mein Name ist Nicol Kattner, ich bin Mama von 3 Kindern und ich möchte anderen Müttern Mut machen. Niemand ist alleine, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Stress und Überforderung sind alltäglich, aber ich möchte aufzeigen, dass das nicht immer so sein muss.

Was ist das Besondere an deiner Arbeit bzw. deiner Begleitung?

Ich biete 1:1 Coachings an, um ganz individuelle Lösungen zu finden. Aber auch Gruppenvorträge zu typischen Themen, wie z. B. Stressbewältigung, Tagesplanung und Entspannung. Es gibt für mich keine Lösung für Alle, sondern für Alle eine passende Lösung.

Was bedeutet es dir, Menschen mit deinem Wissen und deiner Erfahrung zu unterstützen?

Ich wollte schon immer Anderen helfen, sonst wäre ich wohl keine Krankenschwester geworden. Aber da sind meine Wünsche nur selten berücksichtigt worden. Hier kann ich endlich meine Überzeugungen ausleben und anderen Menschen so helfen, dass es sich richtig anfühlt. Wenn ich jemandem zu mehr Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Mut verhelfen kann, erfüllt es mich. Denn ich weiß wie es ist, sich alleine zu fühlen.

In welchen Themen begleitest du Menschen besonders gerne?

Überforderung, Mentalload, Stressbewältigung, Versagensängste als Mutter

Gibt es ein “Werkzeug”, eine Methode oder Haltung, die dir besonders am Herzen liegt?

Ich suche immer mit meinem Gegenüber eine gemeinsame und passende Lösung.

Was ist dir bei deiner Arbeit besonders wichtig?

Zeit und Ehrlichkeit. Wir alle haben zu wenig Zeit, aber eine gute Beratung dauert, denn nur, wenn ich alles Zusammenhänge weiß, kann ich auch eine passende Lösung finden und meinem Gegenüber richtig helfen.

Was hat dich auf deinem eigenen Weg besonders geprägt?

Ich hatte sehr wenig Selbstvertrauen. Mein Umfeld hat mir immer wieder klar gemacht, dass das, was ich mache, nichts bringt und ich es nicht wert wäre. Niemand würde sich für mein Angebot interessieren. Aber die Realität ist genau das Gegenteil. Als hätten die Menschen nur darauf gewartet, dass ich mich endlich traue, meine Expertise nach draußen zu tragen.

Was brauchen deiner Meinung nach Menschen, die mit mentalen Herausforderungen kämpfen am dringendensten?

Jemanden der zuhört ohne zu verurteilen. Manchmal braucht es gar keine Lösung sondern es reicht, wenn man weiß, dass da jemand ist, der sich tatsächlich für die eigenen Sorgen interessiert.

Möchtest du noch eine Botschaft mitgeben?

Ihr seid mehr als nur eure Gefühle und Sorgen. Aber hier trifft ihr auf Menschen, die euch dabei helfen können, alles in die richtigen Bahnen zu lenken. Auch das Bauchgefühl kann einen manchmal täuschen.

Nicol Kattner