

Wer bist du und was ist dein Herzensweg?

Ich bin Karin, psychosoziale Beraterin i.A.u.S. - und jemand, der aus eigener Erfahrung weiß, wie schwer es sein kann, sich aus inneren Fesseln zu lösen. Mein Herzensweg ist es, Menschen wieder an das zu erinnern, was tief in ihnen steckt: ihre Kraft, ihre Würde, ihre Sehnsucht nach einem Leben, das sich echt anfühlt. Ich möchte Räume eröffnen, in denen Entwicklung möglich wird – sanft, klar und immer im eigenen Tempo.

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

Ich verbinde bodenständige psychosoziale Beratung mit feiner Intuition und einer herzoffenen Präsenz. Viele sagen, dass sie sich bei mir sofort sicher fühlen – weil kein Druck entsteht, kein Müssen, kein „Du solltest“. Ich begleite Menschen nicht von oben herab, sondern auf Augenhöhe und echter Wertschätzung.

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

Es ist für mich ein großes Geschenk, wenn mir Menschen ihre Anliegen und Herausforderungen anvertrauen. Wenn dann jemand im Gespräch spürbar leichter wird, wenn Schwere sich löst oder ein Aha-Moment entsteht, dann berührt mich das jedes Mal aufs Neue. Es erinnert mich daran, warum ich diesen Weg gehe: weil Veränderung möglich ist – und weil niemand allein durch dunkle Phasen gehen muss.

In welchen Themen begleitest du Menschen besonders gerne?

Ich arbeite besonders gerne mit Frauen, die im Leben oder Job feststecken, an sich zweifeln oder spüren, dass sie mehr möchten, aber sich nicht trauen. Auch Themen wie Selbstwert, Selbstliebe, belastende Glaubenssätze, Überlastung in der Lebensmitte, spirituelle Sinnsuche oder familiäre Muster liegen mir sehr am Herzen. Ebenso begleite ich Menschen, die unter Schuldgefühlen, Kontaktabbrüchen oder inneren Loyalitäten leiden.

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

Was mir besonders am Herzen liegt, ist eine authentische, präsente Haltung: ein Raum, in dem Menschen ohne Bewertung sein dürfen.

Ich arbeite gern mit Werkzeugen, die inneren Wandel auf eine leichte, zugängliche Weise ermöglichen – von transformierender Glaubenssatz-Arbeit über NLP-Elemente bis hin zu Aufstellungen am Systembrett oder mit Repräsentant:innen. Entscheidend ist für mich nicht die Methode selbst, sondern dass sie Menschen stärkt, ihnen Orientierung gibt und sie spüren lässt: „Ich bin nicht allein in diesem Prozess.“

Was ist dir bei deiner Arbeit besonders wichtig?

Ehrlichkeit, Respekt, Authentizität, Empathie – und dass jeder Mensch seinen eigenen Weg gehen darf. Ich möchte niemanden formen oder verändern, sondern stärken. Wichtig ist mir auch, Tempo herauszunehmen und Raum für Emotionen zu geben, ohne sie zu bewerten.

Was hat dich auf deinem eigenen Weg besonders geprägt?

Mein eigener Kampf mit Selbstzweifeln, mit Erwartungen von außen, mit Phasen der Erschöpfung und dem Gefühl, funktionieren zu müssen. Und die Erkenntnis, dass Veränderung in dem Moment beginnt, in dem wir uns selbst wieder zuhören. Diese Erfahrungen haben mich einfühlsamer gemacht – und gleichzeitig stärker als je zuvor.

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

Sicherheit. Gesehenwerden.

Einen Ort, an dem sie nicht „stark“ sein müssen.

Menschen, die innerlich kämpfen, brauchen vor allem Halt und keine Bewertungen.

Einen sicheren Ort, an dem sie atmen dürfen, ohne funktionieren zu müssen.

Und jemanden, der ihr Licht sieht, auch wenn sie selbst gerade im Schatten stehen.

Wärme, Verständnis und Geduld wirken hier oft stärker als jedes gut gemeinte „Du musst nur...“.

Möchtest du noch eine Botschaft mitgeben?

Du darfst dein Leben verändern – auch wenn du Angst hast.

Nichts in dir ist falsch.

Du bist nicht zu spät, nicht zu viel, nicht zu wenig.

Sobald du beginnst, dir selbst zuzuhören, öffnet sich etwas in dir, das dich trägt.

Und du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Karin Plaimer