

Wer bist du und was ist dein Herzensweg?

Ich bin Natalie Kohl | Mentorin: psychosoziale Beraterin, Mentaltrainerin, Mediatorin Hypnosecoach und Humanenergetikerin sowie Gesundheits- und Ernährungstrainerin.

Mein Herzensweg begann dort, wo ich selbst an meine Grenzen kam. Aus eigenen Krisen und Phasen der inneren Leere heraus habe ich gelernt, mich selbst zu verstehen, zu führen und zu verwandeln. Heute begleite ich Menschen genau auf diesem Weg: zurück zu sich selbst, in die eigene Klarheit, Eigenverantwortung und emotionale Stärke.

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

Ich arbeite nicht mit Schablonen oder schnellen Lösungen, sondern mit Tiefe und Resonanz.

Ich höre nicht nur, was jemand sagt - ich spüre, was gemeint ist.

Meine Arbeit vereint hypnotherapeutische Methoden, psychosoziale Beratung und energetische Arbeit zu einem intuitiven, individuellen Prozess.

Es geht nicht darum, Menschen zu „reparieren“, sondern sie zu befähigen, sich selbst wieder zu spüren und zu führen.

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

Es ist für mich eine zutiefst sinnstiftende Aufgabe. Wenn ein Mensch nach einer Sitzung sagt: „Ich spüre mich wieder“, "Jetzt ergibt alles einen Sinn", dann weiß ich, dass meine Arbeit wirkt.

Ich sehe mich nicht als Retterin, sondern als Wegbegleiterin. Ich öffne Räume - der Mensch geht selbst hindurch. Diese Selbstermächtigung zu erleben, ist für mich das größte Geschenk.

In welchen Themen begleitest du Menschen besonders gerne?

Am liebsten begleite ich Menschen in Übergangsphasen - wenn das Alte nicht mehr passt, aber das Neue noch nicht sichtbar ist.

Ich arbeite besonders gerne mit Themen wie Identitätsfindung, Selbstführung, emotionale Blockaden, Entscheidungsklarheit und innere Leere. Es sind die Momente, in denen Menschen spüren: „Da ist mehr - aber ich weiß noch nicht, wie ich dorthin komme.“ Genau dort beginnt Transformation.

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

Ja - das Resonanzprinzip.

Ich glaube zutiefst daran, dass alles, was wir im Innen bewegen, im Außen in Resonanz geht.

Hypnose ist dabei eines meiner zentralen Werkzeuge - weil sie den bewussten Verstand umgeht und den Zugang zur inneren Wahrheit öffnet.

Doch das wichtigste „Werkzeug“ bleibt meine Haltung: Achtsamkeit, Ehrlichkeit und echtes Mitgefühl.

Was ist dir bei deiner Arbeit besonders wichtig?

Echtheit. Tiefe. Verantwortung.

Ich arbeite nur mit Menschen, die wirklich bereit sind, sich zu verändern - nicht mit denen, die nur nach Erleichterung suchen.

Mir ist wichtig, dass Transformation geerdet bleibt: kein esoterischer Überflug, sondern spürbare, nachhaltige Veränderung im Alltag.

Ich bringe Menschen in ihre Selbstführung, nicht in Abhängigkeit.

Was hat dich auf deinem eigenen Weg besonders geprägt?

Mich hat vor allem die Erfahrung geprägt, dass Schmerz ein Lehrer ist - kein Feind.

Die Momente, in denen ich alles infrage gestellt habe, waren die, in denen ich mir selbst am Nächsten kam.

Diese Phasen haben mich gelehrt, dass Heilung Zeit, Mut und Hingabe braucht - und dass echte Stärke darin liegt, sich selbst ehrlich zu begegnen.

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

Selbstannahme und Eigenverantwortung.

Viele suchen nach einer schnellen Lösung - doch was sie wirklich brauchen, ist ein Raum, in dem sie sich sicher fühlen, ehrlich hinzusehen.

Nicht mehr kämpfen, sondern verstehen. Nicht mehr funktionieren, sondern fühlen.

Daraus entsteht Selbstwirksamkeit, und genau da beginnt Heilung.

Möchtest du noch eine Botschaft mitgeben?

Veränderung ist kein Sprint.

Es ist ein Nach-Hause-Kommen zu dir selbst.

Du musst nichts werden. Nur anfangen, du selbst zu sein.

Natalie Kohl BCA, MCA