



Lisa, 32 Jahre

„Liebe Sina, ich schreibe dir zu unserer bisherigen, gemeinsamen Reise. Es war schön, um alles noch einmal in Ruhe zu betrachten und zu verstehen, wie weit ich schon gekommen bin :-)

...

Ich liebe es ein Thema zu finden, dass den eigenen Horizont auf ungeahnte Weise erweitert. **Wer hätte gedacht, dass dieses Thema ausgerechnet Skin Picking ist?**

Schnell war mir klar: Die Gründe, Auslöser, Geschichten und Erfahrungen rund um Skin Picking **sind so individuell und einzigartig**, wie die Personen, die davon betroffen sind. Ich verpacke also meine Gedanken und Erkenntnisse komprimiert in Stationen und erläutere diese, so verständlich, wie es mir möglich ist.

1. Station: Das Problem erkennen und benennen

Ungefähr acht Jahre dauerte es, bis ich an den Punkt kam, der mich eines Tages denken lies: „Ist das, was ich mache, eigentlich noch normal?“



Was genau ich in die Suchmaschine tippte, weiß ich nicht mehr. Sowas wie „extremes Pickelpulen“, „unkontrolliertes Bearbeiten der Haut“, ... Und siehe da! Ich war nicht allein! Zunächst einmal war ich ohnehin überrascht, dass mein nerviger „Tick zu pulen“ sogar einen Namen hat. Nun ja – er hat nicht nur einen Namen – er ist eine anerkannte, psychische Erkrankung (nervöse Zwangsstörung) ...

schluck. Sowas mit mir in Verbindung zu bringen war die erste Herausforderung, die es zu meistern galt. Weiter ging es mit ausgiebiger Recherche rund um das Thema, die mich am Ende auf Sinas Website landen ließ.

Ja und dann wurde der Laptop auch erst einmal für ein Weilchen zugeklappt – denn nun, wissend um das Ganze, würde es mir ja wohl gelingen es zu lassen. **Kann ja so schwer nicht sein.** Schließlich bin ich die Meisterin der Disziplin, nicht komplett auf den Kopf gefallen und grundsätzlich auch sehr im Reinen mit mir selbst.

2. Station: Einsicht und der Wunsch nach Hilfe

Das Resultat dieses entschlossenen Vorhabens: Nach einigen Wochen, die in einem tränenreichen Wutausbruch der Verzweiflung in



den Armen meines Freundes endeten, buchte ich am Folgetag ein kostenfreies Kennenlernen mit Sina.

Fix und fertig war ich im Anschluss. Mich aktiv mit diesem Thema auseinander zu setzen, kostete mich unendlich viel Kraft und löste Widerstände in mir aus, auf die ich so nicht vorbereitet war.

Doch der Wunsch nach Hilfe und die Angst wieder alleine mit meinem Problem zu sein, waren groß.

Gleichzeitig wollte ich zu CORONA-Zeiten mit meinem „kleinen, nichtigen Tick“ **niemandem einen Therapieplatz streitig machen**, der oder die „wirklich“ Unterstützung braucht. Somit schien mir das Coaching ein pragmatisch-konkreter Anfang, mich weiter um mich und **„meinen Tick“** zu kümmern.

3. Station: Prozessarbeit und Klopftechnik

„Puh, ein Glück“, dachte ich mir, „es geht in der Tat pragmatisch los“.

Klare Anweisungen. Ein paar Punkte am Körper in einer bestimmten Reihenfolge lernen und abklopfen. Das war in der Tat in 10 Minuten geschafft.



Ein bisschen aufgeregter war ich dennoch vor meinem ersten „emotionalen Prozess“ – nicht wirklich wissend, was genau mich da erwartete.

Jetzt könnte ich ausholen von entspannter Einstimmung über farbige Emotionen, gelöste Knoten in Brust und Kehle bis hin zur kleinen Lisa, wie ich sie traf, mit ihr sprach, sie tröstete, sie endlich verstand.

Ich könnte im Detail vergangene Erlebnisse darlegen, die mir vorher komplett aus dem Kopf gelöscht schienen. Und ich könnte beschreiben, wie all das mit den Ängsten und Sorgen über meine aktuelle, berufliche Situation in Zusammenhang steht.

Ihr würdet mich allerdings für ein bisschen ga ga halten. Daher sei hierzu vor allem gesagt:

Vom ersten Moment an fühlte sich die Prozessarbeit völlig normal, logisch und absolut nachvollziehbar für mich an. Ich musste im Nachhinein nichts hinterfragen, weil ich in mir Klarheit spürte, dass das Erlebte echt und richtig war.

Nicht alles angenehm, aber real – ein Teil von mir, den ich schon kannte, aber noch einmal neu erleben und ins richtige Licht rücken durfte.



Jeder emotionale Prozess ist eine spannende Reise, bei der ich auf intensive Weise Erkenntnisse über mich sammle (mal wunderschön, mal wirklich schmerzhaft).

Mit diesen Erkenntnissen fühlt sich das Gefühlschaos der Gegenwart dann auf einmal klarer und machbarer an.

Der neue Umgang mit negativen Emotionen in meinen Alltag zu integrieren, war für mich ein bisschen wie eine Sport-Routine zu entwickeln.

Zu Beginn galt es, immer wieder, meinen inneren Schweinehund zu überwinden, mir bewusst Zeit dafür zu nehmen, um dann schnell zu verstehen, **dass es mir im Anschluss IMMER bessergeht.**

Irgendwann war ich dann an dem Punkt, wo ich die kleinen Dialoge mit meinem Inneren nicht mehr missen mochte. Und ja – natürlich gibt es Phasen, in denen ich das vernachlässige.

Jederzeit kann ich mich entscheiden, sie wieder aufzugreifen und von ihnen zu profitieren – die Belohnung folgt immer unmittelbar:

Durch mehr Klarheit und Wohlbefinden und somit auch durch weniger Skin Picking!



Die Erfolge kamen prompt:

- AHA-Erlebnisse,
- ACHSO-Situationen,
- OWEI-Erkenntnisse

... sie alle brachten mich mir selbst näher, gaben mir endlich eine Chance meinen „Tick“ und mich selbst, besser zu verstehen und **somit auch mein Hautbild merklich zu verbessern**, weil es mir nun möglich(er) war, bewusst zu entscheiden oder zumindest bewusst(er) zu erleben, was überhaupt Phase ist!

Fasziniert und motiviert konnte ich so schnelle Erfolge verzeichnen und war neugierig, wie es weitergeht und was ich noch tun konnte.

5. Coaching – Handwerkszeug zur Heilung

Eine Menge konnte ich noch tun und lernen. Das wurde mir nach den ersten Coachingstunden klar.

Unglaublich, wie vielschichtig und umfangreich sich das Thema Skin Picking entpuppte, welches ich vorher ausschließlich als folgendes beschreiben konnte:



Eine nervige und tief frustrierende Gewohnheit.

Nun beleuchtete ich, unter Anleitung von Sina, diese Gewohnheit unter Überschriften wie:

- Weiblichkeit,
- Routinen,
- Beziehung,
- Vergangenheit,
- Gegenwart und Zukunft,
- Familie,
- Beruf,
- Medien, usw.

Zahlreiche Tipps, Denkanstöße und Beispiele gab mir Sina an die Hand. Am Ende eines jeden Coachings war jedoch immer deutlich – nun bin ich selbst am Zug, das Besprochene in meinem ganz individuellen Alltag auf die Probe stellen. Neuem eine Chance geben, aktiv an mir und für mich zu arbeiten. Und Arbeit ist es! Nicht alles fällt leicht, nicht alles funktioniert, nicht alles bleibt haften.

Doch alles gibt mir konkrete Chancen zu handeln und vieles fruchtet, gibt Anhaltspunkte für Situationen, in denen ich **Skin Picking bislang „machtlos erlegen“** war und bemächtigt mich,



somit für mich selbst zu sorgen und **nach meinen inneren Werten zu streben und zu leben.**

Das alles fühlt sich gut an, weil es konkret ist. Auch wenn ich jetzt auf Skin Picking zurückfalle, **weiß ich warum, weiß ich, was genau ich tun kann** und weiß ich, dass es okay ist.

Allein dieser Wandel hat eine Kraft, die es sich unbedingt freizusetzen lohnt.

Zusammengefasst würde ich Sinas Arbeit wie eine gute Massage beschreiben. An den Stellen, wo es schmerzt, wird so richtig in die Tiefe gebohrt, aber danach fühle ich mich irgendwie gelöst und beflügelt.

Am nächsten Tag gibt es Muskelkater, der zum Innehalten und bewussterem Handeln auffordert.

Und dann – einmal um die verspannten Stellen wissend – kann ich diese durch **gezieltes Training und Übungen selbst weiter behandeln.**



Dass immer mal wieder neue fiese Verspannungen auftauchen, bleibt im Alltag nicht aus, aber nun weiß ich diesen zu begegnen. Und wenn's mal wieder völlig blockiert und meine Bewegung einschränkt, zögere ich nicht mehr, mir Hilfe zu holen.

Eine Blockade in der Halswirbelsäule würden ja auch die wenigsten von uns einfach wegignorieren, sondern ihr Ruhe, Wärme und Aufmerksamkeit schenken, sie genau unter die Lupe nehmen und behandeln lassen.“

DU BIST BIS HIERHIN
GEKOMMEN??

Herzlichen Glückwunsch!



Du brauchst nur noch einen kleinen Schubs in die richtige
Richtung?

Berührungsängste sind okay. Alle Unsicherheiten kannst du im Erstgespräch raus kitzeln. Und du kannst mich kennenlernen und sehen, ob die Chemie stimmt.



Let's change your World!

VEREINBARE JETZT DEIN GESPRÄCH

Du kamst ohne diesen Zwang auf diese Welt.
Dahin gibt es auch ein Zurück.



Erstgespräch vereinbaren unter:

<https://heldenhaut.de/product/say-hello/>