

Gedicht von Benjamin Tresp – 30.4.2025

zum Abschluss der teamkairos Persönlichkeits- und Coachingausbildung 2024/25

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
und mich auf die Persönlichkeits- und Coachingausbildung einließ,
begann eine Entdeckungsreise, die nicht im Außen stattfand –
heute weiß ich, mein Weg beginnt in mir.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
lernte ich, dass emotionale Intelligenz kein Ziel, sondern ein Sein ist –
ein Lauschen, ein Fühlen, ein echtes Begegnen –
heute weiß ich, Gefühle sind keine Schwäche.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
wurde mir bewusst, wie kraftvoll *Set und Setting* mein Erleben formen –
und dass Klarheit im Innen Freiheit im Außen schafft –
heute weiß ich, Präsenz ist ein Geschenk.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
begann ich, mich selbst zu reflektieren, ehrlich, mutig, auch schmerzhaft –
wie in einen Spiegel blicken, ohne Filter –
heute weiß ich, Tiefe braucht Wahrheit.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
lernte ich, bei mir zu sein – auch wenn es stürmt, auch wenn's still ist –
nicht mehr wegrennen, sondern bleiben –
heute weiß ich, ich bin genug.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
öffnete ich neue Räume in mir – voller Möglichkeiten, Licht aber auch Schatten –
und fand dort Schätze, die ich nie gesucht hatte –
heute weiß ich, Heilung kommt im eigenen Tempo.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
spürte ich tiefe Emotionen, die mir erst Angst machten –
und dann mein Herz weit und weich werden ließen –
heute weiß ich, Tränen reinigen mehr als Worte.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
begann ich, mein Selbst kennenzulernen – nicht das, was ich dachte zu sein –
sondern das, was ich schon immer war –
heute weiß ich, Echtheit hat viele Gesichter.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
wurde mir klar, was meine Werte sind – und was nicht mehr zu mir gehört –
ich begann, Nein zu sagen, und zu mir selbst Ja –
heute weiß ich, Klarheit ist Liebe.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
wurde jede Reise ein Spiegel meiner inneren Landschaft –
und jeder Umweg eine Einladung zum Wachsen –
heute weiß ich, das Außen folgt dem Innen.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
begegnete mir Johannes, der Clown
und fand darin Leichtigkeit, Tiefe und die Erlaubnis, einfach zu sein.
heute weiß ich, Lachen heilt.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
fühlte ich eine neue Dankbarkeit – nicht nur für andere –
sondern endlich auch für mich selbst –
heute weiß ich, ich darf auch mich lieben.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
entdeckte ich in mir einen inneren Coach –
einen ruhigen, weisen Begleiter, der nie urteilt –
heute weiß ich, ich bin nie allein.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
fand ich eine innere Ruhe, die nicht laut sein muss –
aber kraftvoll genug ist, um mich zu tragen –
heute weiß ich, Stille spricht.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
lernte ich, mich selbst auszuhalten – auch an Tagen, die eng waren –
und mich sanft zu halten, wenn alles zu viel wurde –
heute weiß ich, Selbstmitgefühl ist mutig.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
wurde jede Herausforderung zu einer Brücke –
hin zu einem noch freieren, klareren Ich –
heute weiß ich, Wachstum tut weh – und lohnt sich.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln
begann ich, Menschen anders zu sehen – jenseits von Rollen und Masken –
und ich sah mich selbst in ihren Augen –
heute weiß ich, jeder ist okay, genau so wie er ist.

Als ich beschloss, mich persönlich weiterzuentwickeln,
begann ich, mein Selbst kennenzulernen –
nicht die Rolle, nicht das Bild, sondern das echte Ich –
heute weiß ich, ich bin mehr als ich dachte.