

Geboren 1976 in Bukarest- als einziges Kind einer Rumänin und eines Schweizers- bin ich in der Ostschweiz aufgewachsen.

Von Kindesbeinen an lernte ich, mich anzupassen und möglichst niemandem zur Last zu fallen. Ich glaubte, alles alleine schaffen und es allen recht machen zu müssen. Ich lernte bescheiden zu sein und andere wichtiger zu nehmen als mich selbst.

Um mein Leben möglichst sinnbringend zu gestalten, erlernte ich den Beruf der Krankenschwester. Nach einer kurzen, intensiven und hoch frustrierenden Zeit im Pflegeberuf, liess ich mich berufsbegleitend zur Bewegungs- und Tanztherapeutin ausbilden. Diese Tätigkeit erfüllte mich mehr, jedoch war sie nicht weniger herausfordernd für mich.

Mein Körper zeigte mir seit Jahren immer heftigere Symptome- ich machte einfach immer weiter und glaubte, beruflich und privat alles im Griff und unter Kontrolle haben zu müssen.

Bis ich im Alter von 34 Jahren krank wurde!

Eine tiefe körperliche und emotionale Erschöpfung, Schwindel und weitere heftige Beschwerden liessen mich realisieren, dass ich haarscharf an einem Burnout vorbei gescheitert war- dieses Mal hatte ich Glück!!

Dank einem sehr unterstützenden Umfeld und therapeutischer Begleitung gewann ich allmählich wieder Boden unter den Füßen und schaffte den beruflichen Wiedereinstieg.

Die Belastungen in meinem Alltag sind seit dieser Zeit nicht weniger geworden! Ich erlebte viele Tiefs und Verluste. Ich bin inzwischen Mutter von zwei wunderbaren Kindern und- ich kann viel besser mit Belastungen, Anforderungen von aussen und mit dem hohen Tempo unserer Gesellschaft umgehen.

Ich habe gelernt was es heisst, meinen Alltag möglichst nach meinen Bedürfnissen zu gestalten und Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Seither erlebe ich mich viel ausgeglichener, entspannter, gesünder, klarer und gelassener und habe meinen Weg gefunden.

Meine berufliche und persönliche Erfahrung mit Stress, Erschöpfung und Burnout hat mir einen grossen Reichtum und Erfahrungsschatz hinterlassen, den ich möglichst vielen Betroffenen zur Verfügung stellen möchte. Als Dank für alle bisherigen Herausforderungen und Stolpersteine ☺

Und weil ich aus eigener Erfahrung weiss, wie wertvoll und unglaublich entlastend es ist, Bewältigungsstrategien zu kennen und Selbstwirksamkeit zu erleben, möchte ich auf diese Weise meinen persönlichen Beitrag in die Welt bringen:

Von der Erschöpfung zur Fülle!