Cordula Goldenbow (she/her)

Berufliches:

- Als Jugendliche: Arbeit für den „Familienentlastenden Dienst“ der „Lebenshilfe e.V.“, Begleitung verschiedener Jugendgruppen und Einzelbetreuung eines Mädchens mit Downsyndrom.
- Hauswirtschaftsfachschule (Wöltingerode)
- Studium der Ernährungswissenschaften (München)
- Ausbildung zur Erzieherin (Kassel)
- Arbeit in einem Hort und dann einer Eingangsklasse mit von der Einschulung zurückgestellten Kindern. Parallel dazu
    - Ausbildung zur Elternberaterin mit dem Schwerpunkt „Frühe Kindheit“ und in Folge Gespräche mit an ihre Grenzen gekommenen Eltern in meinem Umfeld.
    - Vorbereitungskurs und danach ehrenamtliche Arbeit beim Ambulanten Kinderhospizdienst; Begleitung von Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern.
- Berufliche Umorientierung; Beschäftigung mit den psychologischen und pädagogischen Fragestellungen in Unternehmerfamilien
- Management Studium (St. Gallen) für ein besseres rechtliches und wirtschaftliches Verständnis
- Leitung eines Family Office und Begleitung von Unternehmerfamilien bei Fragestellungen rund um das Thema Nachfolge. Schwerpunkt: ökologische und gesellschaftliche Verantwortlichkeit und Nachhaltigkeit.
- Basis- und Aufbaukurs „Systemisches Coaching“ bei Hans-Rudi Fischer am Zentrum für Systemische Forschung und Beratung in Heidelberg.
- Basis-Ausbildung in Traumatherapie bei Brigitte Koch-Kersten/GAP Kassel
- Zurzeit in der Intensivausbildung Traumatherapie

Privates:

- Zweite von 7 Geschwistern
- Verheiratet
- Mutter von zwei erwachsenen Kindern
- Neben den Menschen liebe ich unseren Garten, Singen und Musikinstrumente, kreative Arbeiten aller Art, Gesellschaftsspiele, Küchenzaubereien und Lesen

Meine persönliche Reise:

Solang ich mich erinnere, habe ich mich für pädagogische und psychologische Fragestellungen interessiert. Schon als Kind hat mich die Frage beschäftigt, wie ich meinen kleinen Geschwistern gute und frohe Erfahrungen anbieten und ihnen Erlebnisräume in der Natur und durch Gesang und verspielte Kreativität eröffnen kann. Auch im weiteren Verlauf meines Lebens haben psychologische Fragestellungen mich beruflich wie privat konstant begleitet.

Meine Kindheit und Jugend waren geprägt von sechs Geschwistern und waren voller Spiel und Abenteuer, Kreativität und Übermut aber auch voller leiser Verunsicherungen, hilfloser Empörungen und der verfrühten Übernahme von Fürsorge.

Diese Verunsicherungen, Empörungen, Überforderungen und das Verlassen sein in der Not haben mich verängstigt, mich auf meinem Weg begrenzt, mich an mir zweifeln lassen und meine Selbstliebe eingeschränkt.

Der Weg der liebevollen Selbstbeachtung, den Brigitte eröffnet, hat viel Erleichterung, Ruhe und Freude in mein Leben gebracht, hat mir die Angst vor meinen Ängsten genommen und begonnen mich mit meinem Lebensweg zu versöhnen. Ich bin weiterhin Suchende und ringe immer wieder für mich selbst um Geduld und Liebe, Humor und Akzeptanz.

In meinen Begleitungen ist mein Bestreben, den Menschen, die ich begleite, einen sicheren Raum für ihre Anliegen und Lebensfragen zu bieten und sie mitfühlend darin zu bestärken und zu ermutigen, alle Erscheinungsformen ihres Selbst, auch die schmerzlichen oder hemmenden, zu lieben und die darin verborgene Lebenskraft und Freude zu erforschen und zu feiern.

In Supervisionen kommt hinzu, die Gefühle und das Traumaerleben, die durch die Themen der Klient*innen in uns ausgelöst werden können als solche zu erkennen und in gleicher Weise liebevoll zu beachten und zu versorgen.

Besonders wichtig ist mir die Wertschätzung in dem Sinne wie Brigitte Koch Kersten sie beschreibt, als Frage nach dem Wert, den eine bestimmte Weise zu handeln, sich auszudrücken und zu sein für den betreffenden Menschen hat. Sie ist für mich der Schlüssel zu Gelassenheit und Wohlwollen, zu Selbstliebe und der Liebe zu meinen Mitmenschen.

Unter der Mailadresse:

cordulagoldenbow@gmail.com

können interessierte Personen mich anschreiben.

Ich begleite online und, da ich drei Wohnsitze habe, in:

Neukloster (23992), Kassel (34131) und Frankfurt (60318)