

*Dies sind Aussagen von einigen meiner Klienten 2012 - 2019  
Einige der Namen wurden geändert – alles andere ist Originaltext der Klienten.*

*Vielleicht erkennen Sie darin, daß meine Arbeit als Heilpraktikerin für (ganzheitliche) Psychotherapie  
es wert ist weitergeführt zu werden.  
Vielen Dank!*

## **Trauerbegleitung / Unfalltod der Tochter**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Constanze,

es ist ein großer Herzenswunsch von uns als seit dem 1. August 2018 verwaiste Eltern, einem Engel auf Erden DANKE zu sagen:

- für eine professionell Trauerarbeit, die ihrem Namen alle Ehre macht, denn es war und ist harte Arbeit, uns nach dem plötzlichen Unfalltod unserer einzigen Tochter wieder einen Halt unter unseren Füßen zu geben
- für Millionen sichtbarer und unsichtbarer Gedankenanstöße und Lichtblicke um überhaupt ins eigenen Leben zurück finden zu können.

Constanze Contudo vereint als hervorragende Trauerexpertin Professionalität, Empathie, Visionär, den Bezug zur Lebenspraxis und Direktheit der Problemlösungen unvergleichbar auf sich. Sie ist menschlich und fachlich für uns Betroffene nicht nur „rettender Strohalm“, sondern für Arbeitgeber, Renten- und Krankenkassen DER TRAUEREXPERTE, der uns schnellstmöglich wieder arbeits- und lebensfähig gemacht hat.

In unserem Fall war wir nach dem Unfalltod unseres einzigen Kindes durch ihre unvergleichlich konstruktive und praxisnahe Trauertherapie bereits nach 3 Monaten als verwaiste Eltern bereits wieder voll arbeitsfähig.

Frau Contudo verdient nicht nur höchste Anerkennung, sondern uneingeschränkte Unterstützung in jeglicher Hinsicht (Anstellung, Räumlichkeiten, Plattformen, Finanzierungen, Anerkennung von Krankenkassen) für eine Tätigkeit „am offenen Herzen“ der Betroffenen, die von keinem Psychotherapeuten so themengenau bearbeitet werden könnte.

Bei all dem Leid und dem größten Verlust in unserem Leben, sind wir unendlich glücklich, Constanze gefunden zu haben und mit ihr ZUSAMMEN den Weg aus dem Tal der Tränen und Trauer hin zu einem bewusst ohne unsere Tochter gelebten Leben gehen zu dürfen. Kein gesprochenes und geschriebenes Wort kann den Wert dieser Leistung von ihr in einem gebührenden Umfang beschreiben.

In tiefer und aufrichtiger Dankbarkeit und der Hoffnung auf Akzeptanz, Unterstützung und uneingeschränkter Förderung ihrer Facharbeit.

Mit freundlichen Grüßen  
Katja und Torsten Rintsch

*Katja Rintsch, 47 J. und Torsten Rintsch, 49 J., berufstätig*

## **Trauer / Fehlgeburten**

Ich war Ende des Jahres 2014 bei Constanze.

Im Jahre 2011 verlor ich meine an Muskelschwund erkrankte Mutter, die schlussendlich an Lungenkrebs starb. Zudem hatte ich mit meinem Mann einen jahrelangen Kinderwunsch.

Als meine Mutter starb, starb auch zeitgleich ein Kind in mir.

Diese jahrelang andauernde Trauer und damit verbunden Wut gegenüber anderen, die vielleicht ihre Kinder, in meinen Augen, nicht so sehr lieben. Oder verdienen. Irgendwann zermürben die eigene empfunden Unzulänglichkeit und die schlechten Gefühle in diesem eigentlich so glücklichen Bereich jeden Menschen. Man wird mürrisch, immer trauriger. Und irgendwann verliert man seine Hoffnung.

So fühlte ich mich als ich zu Constanze kam.

Sie nahm sich Zeit. Und gab meinen Gefühlen und Gedanken Anerkennung und einen "Raum". Einen Raum in dem ich endlich für mich damit lernen konnte umzugehen, zuzulassen und zu verstehen.

Bereits kurze Zeit nach unserer Zusammenarbeit konnte ich mit Hilfe des Kinderwunschzentrum meine Kinderwunsch umsetzen und es sind zwei wundervolle Kinder, die 2015 und 2017 zur Welt kamen, entstanden.

Unser Sohn kam 2015 bereits in der 24. Schwangerschaftswoche auf die Welt. Vieles ging schief. Aber diese mentale Grundhaltung, die ich bei Constanze erlebte und erlernte half mir unglaublich dabei, diese furchtbaren Wochen des Bangens und der Ohnmacht zu überstehen.

Unglaublich viele Frauen erleben ein Geburtstrauma. Sie sitzen in ihren Rollstühlen vor dem Inkubator und sind Mutter eines Kindes, was nicht mal aussieht wie ein Mensch. Viele wiegen nicht mal ein Kilo. Ich habe immer den Vergleich mit zwei Stück Butter gehört. Diese Kinder, die in eine menschliche Hand passen. Bei denen die Augen zugewachsen sind und die Ohren, die nur ein Lappen Haut darstellen. Der komplette Körper ist mit Haaren bedeckt, was sie wie kleine Affen aussehen lässt. Dazu kommt die Unzulänglichkeit. Und die komplette Überforderung. In vielen Situationen braucht man einen Menschen, der versteht, dass man nicht an allen Tagen jeden ins Gesicht lacht und seine Probleme weg schiebt. Damit man eben niemanden belästigt. Leider denkt man viel zu oft, dass man genau das tun muss.

Menschen wie Constanze sind leise und Niemand sieht sie, bis man sie braucht. Und wenn man ihre Bekanntschaft zulässt und darauf vertraut, was sie einem mitgeben möchten, kann man seine Probleme und Gefühle sortieren und wieder nach Vorne schauen.

Und am Ende kann man wirklich, ganz ehrlich, wieder Jemanden ins Gesicht lächeln.

Liebe Constanze, ich hoffe ganz inständig, dass ich dir vielleicht helfen kann und dass meine Worte auch dir ein gutes Gefühl geben können.

Ich weiss, dass du vielleicht nur kurz in die Leben von Menschen eintauchst. Aber du hinterlässt gewaltige Fussspuren ☺.

*Bettina Schulze, 31 J, 5 tote Kinder (+heute 2 lebende Kinder), berufstätig, verheiratet*





## Depression / Lebenskrise

Liebe Constanze Contudo,  
ich bedanke mich noch einmal für die Hilfe und Unterstützung in meiner damaligen beruflichen und privaten schwierigen Situation.  
Wichtig war auch zu erkennen, dass es immer Möglichkeiten gibt, schwere Dinge aufzulösen, einen Weg zu finden und neue Entscheidungen zu treffen.

Inzwischen geht es mir gut und ich befinde mich im Vorruhestand.

Mit allen guten Wünschen für die private und berufliche Zukunft,  
verbleibe ich mit freundlichen Grüßen

*Ute Böhmert, 58 J., 1 Kind, verheiratet, berufstätig*

## Früher Kindstod – Trauerbegleitung / Traumatherapie

Mein Name ist Doreen Bombitzki. Ich bin 44 Jahre alt, verheiratet und ich habe drei Kinder.

Mein ältester Sohn ist neun Jahre alt. Meine anderen beiden Kinder sind leider tot!  
Im Februar 2013 habe ich ein Kind in der Frühschwangerschaft verloren. Und 2015 wurde ich erneut, „geplant“, schwanger! Bis zur 20. SSW erlebte ich eine wunderbare und glückliche Schwangerschaft. dann folgte leider eine Zeit der Ängste und der großen Unsicherheit!

Ich hatte immer wieder Blutungen und vorzeitige Wehen, sodass ich meinen kleinen Sohn Nicolas am 17.11.2015 in der 26. SSW auf die Welt brachte.

Mein süßer kleiner Schatz war ein so wunderschöner Junge! Und die Zeit, die wir hatten, mag sie noch so kurz gewesen sein, war wertvoll und ist wertvoller denn je!  
Diese Glücksmomente kann mir auch niemand nehmen. Sie haben sich eingebrannt!  
Mein Nicolas starb am 06.12.2015 an einer sehr schweren Infektion!

Das wohl Schlimmste, was Eltern widerfahren kann, ist der Tod des eigenen Kindes!  
Die Welt, in der ich lebte schillernd und bunt, verfärbte sich binnen Sekunden in ein schwarze Trostlosigkeit! Ich fiel in ein schwarzes Loch! Mein Leben war trist, öde, hoffnungslos... Ich war energielos, gezeichnet, traurig!

Für meinen damals 6-jährigen Sohn war ich seinerzeit nicht die Mama, die er brauchte! Denn auch er war sehr traurig.

Trotz dieser tiefen Ohnmacht, stellte ich schnell fest, dass ich dringend Hilfe brauchte und dass außerhalb der Familie und des Freundeskreises!

Ich hatte Angst allein mit meiner Trauer zu sein! Ich brauchte jemanden, der mich führt, mich lenkt und begleitet, mir zuhört, einfach nur für mich da ist!

Diesen „jemand“ hatte ich dann auch relativ schnell gefunden bzw. mein Mann. Constanze Contudo bekam Platz in meinem Leben! Sie hat mich gerettet! Ihr habe ich ALLES zu verdanken! Nach unserem ersten Kennenlernen hat mich ihre positive Aura in den Bann gezogen und ich wusste, sie ist die Richtige! Und wenn ich das so schreibe, soll das keineswegs abgedroschen klingen, hier spricht wirklich mein Herz!

Natürlich konnte sie mir nicht mein geliebtes Kind zurückgeben, aber sie hat es geschafft, dass ich das Leben wieder als lebenswert annehmen konnte. Dass das Leben trotz allem schön ist und dass es wert ist, weiter sich nicht aufzugeben!  
Dass ich mich wieder um meine Familie kümmern konnte, arbeiten gehen und auch wieder offen war für viele andere alltägliche Dinge!

Zweifellos hat mich der Tod meines Kindes verändert, aber er hat mich auch mutiger und selbstbewusster werden lassen!

Menschen wie Constanze sind ganz ganz wichtig für unsere Gesellschaft! Die Arbeit, die Constanze leistet, gebührt meine allerhöchste Hochachtung!

*Doreen Bombitzki, 41 J., 1 Kind + 2 tote Kinder, verheiratet, berufstätig Verwaltung*

## **Krisenberatung / Mißbrauch**

Frau Contudo hat mich vor einigen Jahren in einer persönlichen Krise unterstützt. Ich fühlte mich überfordert und rastlos, wußte aber nicht warum.

In schwierigen Lebenssituationen ergriff ich immer wieder die Flucht, verletzte dabei regelmäßig meine Mitmenschen und mich selbst und zerstörte alles, was ich mir aufbaute.

Im Verlauf der Behandlung konnte ich verschiedene Verhaltensmuster an mir erkennen und teilweise verändern.

Außerdem kam eine frühere Missbrauchssituation wieder zum Vorschein, die ich für verarbeitet gehalten hatte.

Nach der Behandlung bei Frau Contudo konnte ich den Missbrauch erstmals zur Anzeige bringen und den Täter damit konfrontieren.

Die einfühlsame und professionelle Arbeitsweise von Frau Contudo hat mir ein Sicherheitsgefühl vermittelt und machte es mir leichter, mich zu öffnen.

*Susanne Buchheim, 38 J., alleinlebend ohne Kinder, selbständig berufstätig*

## **Trauerbegleitung nach Tod der Schwester**

Liebe Constanze !

Ich habe Dich vor einigen Jahren kennengelernt, als meine Schwester an Krebs erkrankt war und daran dann auch gestorben ist.

Du hast sie / uns alle in dem Jahr vor ihrem Tod liebevoll begleitet und ihr mit Deiner Hilfe ermöglicht, noch einiges an Ballast los zu werden.

Sie hat mir ein wenig erzählt, was sie bei Dir und Deinen Sitzungen erlebt hat und ich hatte immer das Gefühl, dass sie sich bei Dir gut aufgehoben und verstanden gefühlt hat.

Du hast uns allen auch nach ihrem Tod beigestanden und sogar zu ihrer Beerdigung gesprochen. Das war ungemein tröstlich für mich.

Auch ich hatte nach ihrem Tod noch einiges zu verarbeiten und konnte diese bei Dir ohne ewige Wartereien und völlig unkompliziert in Angriff nehmen.

Mit deiner mitfühlenden Art, den verschiedensten Techniken und nicht zu vergessen einem hohen Maß an Professionalität hast Du mir geholfen, dass an die Oberfläche zu holen, was verarbeitet werden wollte.

Ich bin aus diesen Sitzungen gestärkt hervorgegangen, bereit mich dem Leben neu zu stellen.

Im weitesten Sinne hast Du mir geholfen, mich mit 51 noch einmal der

Herausforderung einer Ausbildung zu stellen und mich noch einmal umzuorientieren.

Dafür bin ich Dir sehr dankbar. Mit lieben Grüßen Martina

*Martina Czapp, 49 J., 2 Kinder, verheiratet, berufstätig*

Sehr geehrte Frau Contudo,

ich wende mich an Sie in größter Dankbarkeit!

Sie haben mitgeholfen, einen großen Teil meines Lebens zu ermöglichen.

Dadurch, dass Sie mir halfen meine Angst vor dem eigenständigen Verabreichen von Cyanocobalamin-Injektionen zu bekämpfen, ermächtigten Sie mich zu meinem jetzigen Leben.

Ich verwende Injektionen von Cyanocobalamin nahezu täglich, um die Auswirkungen meiner Stoffwechselerkrankung im Griff zu behalten.

Dies erlaubte mir meinen Grad der Behinderung von 100% mit den Merkzeichen, AG, G, B und H abzugeben. Außerdem befähigten Sie mich, meiner Leidenschaft des Karates weiter nachzukommen und 2016 an der Weltmeisterschaft im Kimura Karate teilnehmen zu können.

Weiterhin ergriff ich im Jahr 2017 nach Erlangung meines Abiturs einen Studienplatz an der Otto von Guericke Universität Magdeburg. Meine schulischen Fehlzeiten ohne Vitamin B12 Injektionen hätten ein Bestehen des Abiturs sowie ein Studium mit der Fachrichtung Sport nicht zugelassen. Im Jahr 2018 wechselte ich meine Fachrichtung zu reiner Physik und bin nun stolz Ihnen mitteilen zu können, dass meine erste wissenschaftliche Publikation nicht mehr in weiter Ferne liegt.

Ich beschäftigte mich erfolgreich mit der theoretischen Beschreibung von biomechanischen Prozessen bei spezieller sportlicher Bewegung und wurde in diesem Jahr nach Nagasaki (Japan) eingeladen, um meine Arbeit vorzustellen und an der Karate-Weltmeisterschaft in Amagasaki (Japan) teilzunehmen.

Zudem kann ich Ihnen erfreut mitteilen, dass ich vor kurzem meine Arbeit am Institut für medizinische Psychologie an der Otto von Guericke Universität angetreten habe und mich im Bereich der Hirnwellenforschung bei neurodegenerativen Erkrankungen engagiere.

- Ohne Ihre Hilfe hätte ich nie das Selbstbewusstsein gefasst, mit meiner Erkrankung so souverän umzugehen.
- Ich hätte das notwendige Wissen für meine Arbeiten nicht sammeln können und dementsprechend nicht so viel erreichen und so vielen Menschen helfen können.
- Ohne Ihre Unterstützung hätte ich nicht die Kraft mir die notwendigen Supplementationen zu verabreichen, um ein Leben außerhalb des Rollstuhls zu führen.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen,

  
Max Gustav Hantel

Frank Dionies  
Paarener Dorfstr. 16b  
14476 Potsdam

**Constanze Contudo**

**Heilpraktikerin**

Erklärung, zu meiner Behandlung, durch Frau Contudo

Potsdam, 14.2.2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Januar 2015, hatte ich einen schweren Verkehrsunfall, mit Schädelbruch und schwerem Schädel-Hirn-Trauma, was mein Familienleben stark belastete (wir haben 3 Kinder). Im April 2016, trennte sich dann sogar meine Frau von mir und schloss mich aus meinem Haus aus.

Es ging mir sehr schlecht und ich hatte konkrete Suizidgedanken. In meiner Verzweiflung, besuchte ich auch die Heilpraktikerin, Constanze Contudo. Sie nahm sich für mich Zeit, hörte mir zu und behandelte mich mit hilfreichen Gesprächen und intensiven Hypnoseseitzungen.

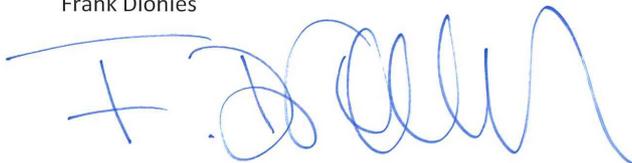
Heute geht es mir wesentlich besser und ich habe wieder neue Ziele. Frau Contudo, hat dafür einen wichtigen Beitrag geleistet.

Es wird in unserer Gesellschaft, immer Menschen geben, die in sehr böse Lebenssituationen geraten.

Die Arbeit von Constanze Contudo, kann für diese Menschen und deren Zukunft, von großer Bedeutung sein.

MfG

Frank Dionies

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'F' followed by a series of loops and a long horizontal stroke.

## **Burnout / Trauma**

Vor einigen Jahren war ich bei Constanze in Behandlung. Ich litt unter einem posttraumatischen Belastungssyndrom, war erschöpft und bedurfte intensive Aufarbeitens meines Traumas, ausgelöst durch eine heftige Trennung.

Constanze hat mir auf ihre sehr behutsamen Art geholfen mit den großen Veränderungen im Leben zurecht zu kommen, den Mut gegeben und mich bestärkt darin meine Tagesaufgaben als Mutter und Lehrerin zu bewältigen und mich mit meinen Themen auseinanderzusetzen.

Die Atmosphäre im Gesprächsraum war stets heilsam und positiv- so konnte ich mit klarem Blick den Alltag hinter mir lassen und Raum und Atem haben für die wichtigen Lebensthemen.

Ihre Arbeitsweise habe ich sehr geschätzt und würde sie immer weiterempfehlen.

*Gerlinde Blume, 40 J., geschieden, 4 Kinder, freiberuflich Lehrerin*

## **Krebs / Psychoonkologische Begleitung**

Liebe Constanze,  
du hast mir sehr geholfen, als ich auf meinem Lebensweg mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde. Auf deine unnachahmlich einfühlsame und sehr kompetente Art und Weise Lebenskrisen „anzuschauen“ und Lösungen zu finden, hast du mich in diesem schweren Teil meines Lebens begleitet. Es hat mir viel Kraft gegeben, nicht allein zu sein. Diese, deine professionelle Hilfe an meiner Seite zu haben, war wirklich ein Geschenk für mich.

Ich hätte mir finanzielle Unterstützung von Seiten meiner Krankenkasse gewünscht, die mir leider verwehrt wurde. Die gesellschaftliche Anerkennung deiner unglaublich feinfühligem Unterstützung, deines Verständnisses für seelische Nöte, deiner Annäherung in die Tiefen menschlichen Daseins, die wünsche ich mir von Herzen.

Es ist so viel WERT, angenommen und wirklich auf Augenhöhe begleitet zu werden. Gerade Krebs ist ein Thema, bei dem Familienangehörige und Freunde nicht wirklich helfen können, da es emotional zu belastend und mit unendlich viel Angst besetzt ist. Eine sehr individuelle, auf die besonderen Lebensumstände eingehende Art und Weise, wie du sie praktizierst, mit deinen gezielten Fragen, die mich selbst meinen Weg haben finden lassen, ist unbezahlbar. Du hast mich nicht von deiner Hilfe abhängig gemacht. Du hast mich sanft an die Hand genommen, damit ich meinen Weg selber finden kann. Dafür bin ich dir sehr dankbar.

Nichts ist selbstverständlich, deshalb an dieser Stelle wirklich ein von Herzen kommendes Dankeschön an dich. Du hast mich auf eine erstaunlich einfache Art und Weise daran erinnert, dass in mir selbst alles vorhanden ist, was ich für mein Leben brauche.

Alles erdenklich Gute für dich, du wunderbare Lebensbegleiterin.

Möge sich der Weg für dich erhellen.

Iris

*Iris Brown, 51 J., 2 Kinder, verheiratet, berufstätig als Sonderpädagogin*

## Sternenkind / Trauerbegleitung

Sehr geehrte Damen und Herren,  
mit Erschrecken und Entsetzen habe ich gehört, dass Frau Contudo untersagt wird weiterhin Ihrer therapeutischen Tätigkeit in ihrer Wohnung nachzugehen. Daher möchte Ich Ihnen gerne erläutern, weshalb ich finde, dass die Arbeit von Frau Contudo von großer Bedeutung ist und Sie daher die Möglichkeit bekommen sollte, weiterhin zu praktizieren.

Dafür muss ich etwas ausholen und Ihnen einen Einblick über die wohl schwerste Zeit in meinem Leben geben.

Im Dezember 2015 haben mein Mann und Ich bei einer Routine-Untersuchung bei unserer Hebamme erfahren, dass das Herz unseres Sohnes - Schilo Emanuel - nicht mehr schlägt. Ich war bereits in der 37 Schwangerschaftswoche, wir haben uns auf die Geburt und das Zusammensein mit unserem Sohn vorbereitet, und mussten all unsere Hoffnungen und Träume von heute auf morgen aufgeben. Im Krankenhaus wurden wir dann von Ärzten und Hebammen sehr im Stich gelassen - wir hatten das Gefühl keiner will uns auf diesem Weg begleiten, uns zumindest ein klein wenig Last abnehmen. Der gesamte Ablauf der Geburt wurde uns vorgegeben - wir hatten keine Wahlmöglichkeiten und keinen Therapeuten/Seelsorger, der uns in dieser Zeit zur Seite gestellt wurde. Die Geburt wurde am 15.12.2015 eingeleitet - es hat über 48 h gedauert, bis ich unseren Sohn am 17.12.2015 auf natürlichem Weg auf die Welt gebracht habe - körperlich und emotional am Ende. Doch dann fing der eigentliche Horror erst an - direkt nach der Geburt unseres Sohnes mussten wir uns um dessen Beerdigung kümmern - nach drei Tagen kamen wir in unsere Wohnung zurück, die wir natürlich mit viel Liebe für unseren Engel vorbereitet haben - nur war er nicht da.

Die kommenden Monate waren sehr schwer für mich, da ich mir sehr viele Vorwürfe gemacht habe und mir die Schuld am Tod unseres Sohnes gegeben habe - immerhin ist er in meinem Bauch gestorben. Als dann auch noch die Diagnose kam, dass mein Körper die Thrombozyten unseren ungeborenen Sohnes zerstört haben und unser Sohn daher an einer Thrombozytopenie starb, machten das ganze nicht einfacher. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits erneut - mit unserem zweiten Sohn - schwanger.

Während dieser Zeit, in der ich mich so allein gelassen und verunsichert gefühlt habe, hat Frau Contudo mich aufgefangen. Ein Therapieplatz, der von Krankenkassen finanziell unterstützt worden wäre, war zu dem Zeitpunkt nicht verfügbar. Da ich zu diesem Zeitpunkt Studentin war, hätte ich mir eine selbst-finanzierte therapeutische Behandlung nicht leisten können. Frau Contudo hat mir eine Behandlung auf Spendenbasis angeboten und mir so dabei geholfen, das erlebte aufzuarbeiten und einen großen Teil dazu beigetragen, dass ich heute wieder positiv auf mein Leben blicken kann - mit allen Höhen und Tiefen. Ich bin wieder zu einer starken Frau geworden, die gestärkt aus dieser schweren Zeit gegangen ist, ihren Studienabschluss mit einem sehr guten Abschluss absolviert hat und trotz sehr komplizierter zweiter Schwangerschaft nun eine glückliche Mutter zweier Kinder - davon einem Sternenkind - ist. Frau Contudo hat mir dabei geholfen offen mit dem Thema "Todgeburt" umzugehen, was heute immer noch ein Tabu-Thema in Deutschland ist.

Daher möchte ich Sie nochmal eindringlich bitten, Frau Contudo weiterhin die Möglichkeit zu geben, anderen Menschen durch Ihre schweren Zeiten zu begleiten und dabei zu helfen, Erlebtes aufzuarbeiten.

Ich möchte hiermit auch die Gelegenheit nutzen, mich nochmals ganz herzlich bei Frau Contudo für die Unterstützung und Begleitung zu bedanken und auch dafür, dass mir eine Behandlung auf Spendenbasis ermöglicht wurde - in meinen Augen gibt es von solch hilfsbereiten Menschen viel zu wenig und wir können uns alle an Frau Contudo ein Vorbild nehmen.

Mit freundlichen Grüßen Ann-Christin Kra

14. Februar 2019

*Ann-Christin Kra, 25 J., verheiratet, Studentin*

## Fehlgeburt

Erfahrungsbericht über die Arbeit von Constanze Contudo

Ich suchte Frau Contudo 2017 auf, um eine zwar schon lange zurückliegende, aber dennoch mich beschäftigende Fehlgeburt besser zu verarbeiten.

Frau Contudo begleitete mich behutsam und sensibel durch einen Abschiedsprozess von dem gestorbenen Kind. Es war mir erstmals möglich, den Verlust des Kindes wirklich zu würdigen. Ich hatte es als Bewältigungsversuch bis dahin heruntergespielt, was geschehen war, und hatte auch später tatsächlich zwei gesunde Kinder zur Welt gebracht. Dennoch legte sich die nicht ausgedrückte Trauer wie ein unsichtbarer Film über mein Erleben und hemmte auf gewisse Weise meine Lebensenergie.

Das Berührendste an der Sitzung war, dass ich die Möglichkeit hatte, das nie fertig gereifte Kind in den Händen zu halten und mich von ihm zu verabschieden(versinnbildlicht und dennoch konkret).

Frau Contudo arbeitet sehr gründlich mit einem Vorgespräch und nimmt sich viel Zeit für ihr Gegenüber. Sie arbeitet mit einer Mischung von Intuition und einem reichen Erfahrungsschatz.

Gleichzeitig lässt sie einem Spielraum und zwingt einem nichts auf.

Ich hoffe, dass sie noch vielen Menschen helfen kann, seelische Traumata zu bewältigen oder aufzulösen. Ich bin ihr jedenfalls sehr dankbar für ihre Begleitung.

Ich kann nur jede und jeden ermutigen, sich der Auseinandersetzung mit schwierigen Lebenserfahrungen zu stellen, denn nur so kann sich die eigene Lebenskraft frei entfalten.

*Sandra Hofmann, 49 J., verheiratet, 3 Kinder, freiberufliche Logopädin*

## Burnout / Schmerzzustände / Traumatherapie

Liebe Constanze,

die Begegnung mit Dir war ein Meilenstein in meiner Biographie und ich bin unendlich dankbar dafür.

Danke für Deine Sensibilität und Feinfühligkeit bei Themen, die so schmerzhaft sind, dass man alleine Jahre lang nicht hinschaut.

Danke für liebevolle und kompetente Begleitung durch Höhen und Tiefen und fürs Mutmachen weiter zu gehen und zu LEBEN.

Danke für Dein Wirken in der Welt und in meinem Leben.

Deine Arbeit ist wahre Engelsarbeit auf Erden und ich hoffe Du kannst noch ganz viele Menschen in ihrem Prozess unterstützen und dass Sie das Geschenk der Traumatherapie durch DICH erfahren dürfen.

vom Herzen alles Liebe

Julia

*Julia Geiersfeld, 37 J., verheiratet, 1 Kind, Mutter*

## **Fehlgeburten / Sternenkinder-Gruppe + Einzel-Traumatherapie**

Vor 8 Jahren hatte ich 3 Fehlgeburten.

Ich war unendlich traurig und selbst mein Partner oder Ärzte konnten mir nicht die Hilfe geben, die ich bei dir und in deiner Selbsthilfegruppe gefunden habe. Ich wusste nicht, wie ich mit dem vielen Schmerz umgehen sollte.

Ich bin noch immer sehr dankbar, dass ich durch dich einen Umgang mit diesem Verlust gelernt habe.

Wir haben Übungen zusammen gemacht und du hast mir geholfen mich selbst zu heilen. Ich habe gelernt, was ein großes Ganzes bedeutet und das alles seine Zeit und seine Berechtigung hat.

Inzwischen bin ich eine sehr glückliche Frau und Mama von 3 Kindern.

Du warst immer bereit, mir und uns Mamas von Sternenkindern andere Wege aufzuzeigen. Wir haben gemalt, getöpft und viel gesprochen.

Du hast mich sogar mal mit einem kleinen Blümchen im Krankenhaus besucht. Du hast nie vergessen, an welchem Punkt dein Patient gerade steht und hattest zur richtigen Zeit die passenden Worte und Fragen bereit.

Du hast mir sehr geholfen und ich danke dir sehr dafür. Ich wünsche dir das Gleiche zurück. Du hast es verdient! Und weil ich weiß, wie sehr du deinen Beruf liebst, wünsche ich mir, dass du gehört und verstanden wirst und dass du ganz bald neue Therapie-Räume findest.

Ich drücke dir alle Daumen dafür!

Liebe Grüße

*Susanne Zielke, 33 J., 3 Fehlgeburten, Partnerschaft, berufstätig*

## **Burnout / Fehlgeburten**

2014/2015 befand ich mich in einer emotionalen Notlage. Ich hatte keine Lösung parat, wie ich aus dieser Notlage komme, denn ich konnte nicht mehr klar denken, weder Gedanken sortieren noch ehrlich zu mir selbst sein. Ich war wie in einer Schleife von moralischen Bedenken gefangen, die mich so sehr erschöpft hat.

Und dann habe ich dich (Constanze Contudo) angerufen und wir begannen in deinen Räumen über meine Notlage zu sprechen. Anfangs war ich noch skeptisch, doch deine sanfte Art und Weise haben mir immer mehr Mut gemacht, es auszusprechen. Das auszusprechen, was mich wirklich berührt und was mir wichtig ist.

Ich erinnere mich gut, wie du den Raum geschaffen hast, dass ich mich ohne Vorurteil und ohne Scham dir öffnen konnte. Und das war der Anfang, um aus meiner Notlage zu kommen. Das war der Startschuss um anzufangen, aufzuräumen und aufzuatmen. Du hast mir deutlich gemacht, was ich lange verdrängt habe. Hast mir den Umgang mit meinen Fehlgeburten geöffnet, meinen Babys damit einen "Namen" gegeben. Mit dir zusammen konnte ich auch das benennen, was mir gefehlt hat und warum ich in meiner Beziehung so unglücklich war.

Aus den Gesprächen mit dir habe ich das Bewusstsein für meinen Körper wiederentdeckt, ich schaue nun deutlicher hin, mein Bauchgefühl ist unschlagbar.

Ich danke dir sehr, dass du mir zugehört hast, dass du mich aufgefangen hast und mir die ganze Zeit die Hand gereicht hast.

Warum das wichtig war? Ohne deine Hilfe wäre ich wahrscheinlich zusammen gebrochen und etwas in mir wäre für immer kaputt gegangen. Ich wäre nie die Mama geworden, die ich heute bin: liebevoll, gelassen, geerdet.

**VIELEN VIELEN DANK DAFÜR!!!**

*Kati Storl, 34 J., Partnerschaft, 1 Kind, Angestellte im öffentlichen Dienst.*

## **Krebserkrankung und Tod einer Freundin / Trauerbegleitung**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Meine Freundin ist 2014 schwer an Krebs erkrankt und starb daran 2015.

Sie hat durch eine Empfehlung Constanze Contudo kennen gelernt, die ihr in der schweren letzten Lebenszeit unentgeltlich mit einer besonderen Therapieform zur Seite stand. Meine Freundin war als sie starb gerade mal 33 Jahre alt und der Prozess des Sterbens für sie besonders hart. Natürlich war sie zu jener Zeit oft in Krankenhäusern, doch dort konnte ihre Psyche trotz Psychologen nicht aufgefangen werden. Constanze Contudo konnte sie in ihrer Therapie auffangen, ihre Geschichte aufarbeiten und ihr einen Frieden in ihrer Situation geben.

Das hat sonst niemand geschafft. Ich war davon sehr berührt und dankbar.

Nach dem Ableben meiner Freundin ging es mir sehr schlecht und ich konnte das nicht akzeptieren. Ich war Constanze Contudo sehr dankbar für ihre vorangegangene Arbeit mit meiner Freundin, deshalb war es für mich noch mal wichtig, sie aufzusuchen und mich zu bedanken.

Constanze Contudo hat mich daraufhin auch aufgefangen und mir sehr geholfen mit der Situation umzugehen und meine Geschichte aufzuarbeiten, um mir innere Stärke zu geben und mir einen Weg gezeigt, damit umzugehen.

Constanze Contudos Arbeit fängt da an, wo die Arbeit von Ärzten und Psychologen aufhört. Nicht jeder Mensch ist dazu in der Lage und hat das Herz dazu. Deshalb ist ihre Arbeit sehr wichtig und sollte unbedingt unterstützt werden.

Bitte unterstützen Sie Constanze Contudo auf ihren Weg.

*Sybille Stragies, 47 J., 2 Kinder, Partnerschaft, Kinderzeitungsautorin*

## **Panik / Angst / Trauer**

Jeder wird in seinem Leben mal mit dem Tod eines anderen Menschen konfrontiert. Der Verlust eines lieben Familienmitgliedes oder Freundes zieht einen dann in einen tiefen Abgrund, Ohnmacht breitet sich aus.

In solchen Situationen ist es so hilfreich einen Menschen zu haben, der Hilfe anbieten kann für eine Trauerbegleitung. In dieser schweren Zeit einen Anker zu haben, ist sehr tröstlich.

Genau in so einer Situation, der Tod eines lieben, sehr jungen Familienmitgliedes, konnte ich mich vertrauensvoll an Constanze Contudo wenden. Sie hat in ihrer lieben, ganz warmen Art mir sehr geholfen den Verlust zu verarbeiten.

Es ist ein Geschenk, so einen Menschen zu kennen, der diese schwierige Trauerarbeit anbietet.

*Susanne Sturm, 63 J., 1 Kind, Rentnerin*

## **Trauma / Schlafstörungen / Hypnose**

Ich habe Constanze Contudo aufgesucht, um mein Trauma zu bearbeiten. Die Traumaarbeit erfordert ein großes Einfühlungsvermögen und spezielle Fachkenntnisse. Über beides und ein sehr angenehmes Wesen verfügt Frau Contudo. Die Sitzungen bei ihr haben mich in der Verarbeitung meiner Erlebnisse und in meinen Heilungsprozess unterstützt. Dafür danke ich ihr.

Gerade für Selbstständige ist es notwendig ihr Wissen ohne große Mietkosten anbieten zu können. Durch geringe Zusatzkosten können die Preise für die KlientInnen niedrig gehalten werden, was dem Wohl unserer Gesellschaft zu Gute kommt.

So können auch Menschen mit niedrigem Einkommen alternative Heilungsangebote nutzen.

*Katrin Winter, 43 J., Studentin*

## **Sternenkind / Trauergruppe + Einzelbegleitung**

Ich bin 2012 mitten im Studium unerwartet schwanger geworden.

Ich liebe Kinder, wollte aber keine eigenen haben. Zu unsicher war mir diese Welt, die Verantwortung wollte ich nicht übernehmen und mitten im Studium mein ganzes Leben auf den Kopf stellen, wollte ich schon gar nicht. Ich dachte, ich könnte "es" wegmachen lassen. Ein Zellhaufen merkt ja noch nichts. Mehr noch hoffte ich, "es" würde von allein gehen, damit ich diese Entscheidung nicht treffen müsste. "Es" ging aber nicht...

Also freundete ich mich mit dem Gedanken an, Mutter zu werden. Und als die Entscheidung klar war, wuchs die Vorfreude.

Leider hielt die nicht lange an, denn es wurden Auffälligkeiten beim Ultraschall festgestellt und ich sollte zur Abklärung zur Feindiagnostik. Es wurde eine humangenetische Untersuchung gemacht, inklusive Chorionzottenbiopsie und Feinultraschall. Ich dachte, ich müsste mich auf ein krankes Kind einstellen. Ich dachte, das würde ich schon irgendwie hinkriegen. Ich hatte solche Angst! Noch während der Untersuchung wurde mir mitgeteilt, dass mein Kind nicht lebensfähig ist. Der Arzt war nicht sehr feinfühlig, im Gegenteil. Er war ganz angetan von so einer seltenen Diagnose, hatte er doch so etwas in der Form noch nicht gesehen. Ich wurde vor die Wahl gestellt, abzuwarten und das Kind von allein sterben zu lassen oder aber die Schwangerschaft abzuberechnen und ihm weiteres Leid zu ersparen. Völlig am Boden zerstört fuhr ich zurück nach Hause.

Ich versuchte an Informationen zu kommen, mehr über diese Krankheit zu erfahren, aber alles, was ich herausfand, bestärkte mich nur darin, das Baby nicht länger zu behalten. Und ich dachte die ganze Zeit, dass doch nun genau das passiert, was ich mir gewünscht hatte. Ich wollte, dass mein Kind stirbt, und nun, wo es todkrank war, wollte ich es um Alles in der Welt behalten.

Ich hatte enorme Schuldgefühle und riesige Angst vor dem, was kommen würde. Es fühlte sich so falsch an, in die Klinik zu fahren und die Geburt einleiten zu lassen. Und trotzdem tat ich es.

Ich hatte dabei noch einigermaßen Glück im Unglück. Die Ärztin war sehr nett und ich durfte Zeit mit meinem Sohn verbringen, ihn verabschieden. Und dann realisierte ich ganz langsam, was ich getan und verloren hatte.

Als der Schock nachließ, war nur noch Leere da. Leere und Schuld. Ich wusste, dass ich das ohne Hilfe nicht schaffen würde. Es fühlte sich an, als könnte ich niemals wieder Freude empfinden oder überhaupt etwas anderes als Taubheit und Leere. Alles war so belanglos geworden. Tage und Wochen vergingen und ich wusste, dass ich Hilfe brauchte, aber die war sehr schwer zu bekommen. Wenn ich den Mut hatte, Therapeuten anzurufen, wurde ich entweder abgewiesen oder sogar angeschrien. Ich hatte auch einige Gespräche, bei denen ich allerdings nicht ernst genommen wurde.

Als ich von einer Freundin den Tipp erhielt, mich bei Constanze zu melden, versuchte ich es dort. Und sofort wusste ich, dass ich nicht weiter zu suchen brauchte. Das erste Mal fühlte ich mich sofort wohl, gut aufgehoben und vor allen Dingen ernst genommen in meiner Trauer. Ich spürte, dass es ihr nicht darum ging, mich möglichst schnell wieder "fit" und gesellschaftstauglich zu machen und dass meine Trauer nicht unangemessen war. Ich fand bei ihr einen geschützten Raum, in dem ich alles loswerden konnte, ohne dafür verurteilt zu werden. Alle Gefühle, die bei mir aufkamen, durften sein und hatten ihre Berechtigung.

Ich konnte bei ihr Dinge aussprechen, die ich sonst mit niemandem teilen konnte. Ich besuchte ein Jahr lang die Gruppe für verwaiste Mütter bei Constanze, hatte bei Bedarf aber auch Einzelgespräche. Beides hat mir sehr viel Halt in dieser schweren Zeit gegeben.

Es gab sogar eine Zeit, die so finster und wo die Sehnsucht "nach drüben" zu meinem Sohn so groß war, dass ich nicht weiß, was ich ohne Constanze und diese Gruppe getan hätte. Es war ein so intensives, traumatisches und fürchterliches Jahr für mich, das ich am liebsten aus meinem Leben gestrichen hätte, aber ich bin gestärkt daraus hervorgegangen.

Ich wusste nicht, wie viel Schmerz ich aushalten kann und hätte mir das jemand vorher gesagt, hätte ich es nicht geglaubt.

Ein Jahr später wurde ich wieder schwanger. Absolut gewünscht und gewollt! Aber ich hatte auch wahnsinnige Angst! Obwohl die Gruppe vorüber war, hatte ich immer noch einmal wieder Kontakt zu Constanze und wurde stets Willkommen geheißen.

Ein halbes Jahr nach der Geburt meines Folgewunders nahm ich das Studium wieder auf, das ich zuvor unterbrechen musste, und beendete es letztendlich mit meiner Bachelor Arbeit über Sternenkinder. Mittlerweile begleite ich selbst Sternenkindereltern und bin als Fotografin für „Dein Sternenkind“ tätig.

Alles das, wäre ohne Constanzes Unterstützung undenkbar für mich gewesen und ich bin ihr unendlich dankbar dafür.

*Sophia Metzger, 21 J., Partnerschaft, Studentin*

## Trauerbegleitung – Tod von Ehemann

### **Warum war ich in der Heilpraxis bei Constanze Contudo?**

*Zur Vorgeschichte: Mein Mann erkrankte 2007 an Krebs. Insgesamt lebten wir achteinhalb Jahre mit Chemotherapie, Bestrahlungen, operativen Eingriffen, neuer Tumorbildung und Metasen. Im Mai 2014 gab es die Diagnose „austherapiert“, es begann die palliative Begleitung über die SAPV Potsdam. Ende März 2016 starb mein Mann, sein Sterben dauerte somit fast zwei Jahre. Die Betreuung, Begleitung, Versorgung fand bei uns zuhause statt. Ich war die „Rundum-Betreuerin“, arbeitete dazu parallel in meinem Job, wenn auch zunehmend im Home Office.*

### **Was hat diese besondere Lebenssituation mit mir gemacht?**

*Ich war erschöpft, ausgelaugt, müde, traurig, hatte Körperschmerzen, litt unter Schlaflosigkeit, konnte die plötzliche Leere und Stille nur schwer aushalten. Die Symptome gab es bereits in der langen Zeit der Betreuung, allerdings gab es zu dem Zeitpunkt nur wenige Möglichkeiten, aus dieser chronischen Überbelastung rauszukommen. Es galt das Mantra: Ich muss Da-sein.*

### **Welche Hilfe gab es über Frau Contudo?**

*Mit Unterstützung meines Arbeitgebers und durch die Recherche im Internet bin ich auf die Heilpraxis von Constanze Contudo gestoßen. Die ersten Gespräche und Behandlungen (Atem- und Entspannungsübungen) begannen im Mai 2016 und endeten im Oktober desselben Jahres. Zunächst fanden die Heilbehandlungen im Abstand von zwei Wochen statt, danach einmal monatlich. Es war ein Ort, an dem alles ausgesprochen werden konnte, Emotionen freien Lauf hatten und Ereignisse im Gespräch miteinander sortiert werden konnten. Ein Blick zurück und nach vorn. Parallel dazu gab es verschiedene Entspannungsübungen und Atemtechniken, die ausgesprochen hilfreich waren, denn die jahrelangen seelischen Belastungen hatten zu zahlreichen körperlichen Schmerzen und Verspannungen geführt. Sie alle hatten keine organischen Ursachen, sondern waren dieser extremen physischen und psychischen Lebenssituation geschuldet. Ich bin gestärkt - körperlich und seelisch - aus der Behandlung bei Constanze Contudo herausgegangen. Auch mit dem Wissen, in Krisenmomenten jederzeit wiederkommen zu dürfen.*

*Gisela Zimmer, 62 J., verwitwet, 3 Kinder, berufstätig*

## Trauerbegleitung Tod Bruder / Beziehungsthemen / Sucht

Ich war Patient von Fr. Contudo und Sie hat mir sehr geholfen mit meinen Problemen zu dieser Zeit.

Es war für mich eine Rettung in Not weil es alles sehr dringend war!

Durch den Verlust eines Familienmitglieds und einer neu diagnostizierten Krankheit, sowie anderen Problemen in meinem Leben war ich sehr auf Hilfe angewiesen!

Ich war sehr froh Fr. Contudo gefunden zu haben und sie sogar in dringenden Fällen kontaktieren zu können.

Ich finde in dieser Gesellschaft, in der immer mehr Menschen mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, sind Personen wie sie sehr wichtig damit man wieder nach vorne schauen kann und nicht in Problemen versinkt!

Es ist also umso wichtiger das sie weiter praktizieren kann!! Auch wenn es nur eine Sprachtherapie war und wir "nur" geredet haben, hat mir das doch sehr geholfen und neue Kraft gegeben.

*Ezio Grey, 30 J, ledig, keine Kinder, berufstätig*

## **Stressreduktion / Traumatherapie / Atemtherapie**

Ich konnte während der Behandlung mehr über mich selbst und mein interaktionelles Verhalten erfahren.

Oftmals wurden mir meine Muster bewusst, die ich in der Vergangenheit erworben habe und im Hier und Jetzt wiederhole.

Durch die therapeutische Arbeit bekam ich mehr Bewusstsein für mein Handeln und begann somit mehr Verständnis für meine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu entwickeln.

Diese Erfahrung möchte ich nicht missen, da sie mich auf meinem Weg ein weiteres Stück vorangebracht hat.

Dafür möchte ich Constanze Contudo danken, die mit ihrer einfühlsamen und professionellen Art den richtigen Anstoss gegeben hat.

*Jacqueline Rücker, 37 J., ohne Kinder, ledig, Studentin*

## **Krisenhilfe / Beziehungsthematik**

Mein Dank an Frau Constanze Contudo, psychotherapeutische Heilpraktikerin in Potsdam

Vor mehr als 6 Jahren, im Alter von Mitte fünfzig stand ich an einem persönlichen Scheideweg und sah mich mit der Frage konfrontiert, ob mein bisheriges Leben so wie bisher ablaufen würde oder ob ich einen Neuanfang wagen sollte.

Ich war bis zu diesem Zeitpunkt über 25 Jahre verheiratet und hatte mich, bedingt durch einen beruflichen Ortswechsel, in eine andere Frau an meinem damals neuen Arbeitsplatz unsterblich verliebt.

Die Frage, Gehen oder Bleiben stürzte mich in eine tiefe seelische Krise.

Sehr schnell stellte ich fest, dass ich allein und ohne professionelle Hilfe mein Problem nicht zu lösen vermochte.

So suchte ich im Internet nach geeigneten Therapeuten und stieß durch Zufall auf die Webseite von Frau Constanze Contudo, eine psychotherapeutische Heilpraktikerin in Potsdam. Ein erster Termin war Gott sei Dank relativ schnell gefunden und gleich zu Beginn unserer Begegnung stellte ich fest, dass die Chemie zwischen mir und Frau Contudo einfach nur stimmte. Dieser Ersteindruck, der zunächst ein reines Bauchgefühl war, sollte sich im Verlauf der weiteren Begegnungen nur noch bestätigen. Das war mir bei einer solchen sensiblen Thematik ungemein wichtig.

Ich habe die Vorgehensweisen in der Therapie selbst alle als sehr hilfreich erlebt.

Mein Verhältnis zu meiner Therapeutin, Frau Contudo, war immer sehr gut, denn sie war mir immer sehr zugewandt und mitfühlend. Gleichzeitig verhielt sie sich „wertfrei“, das heißt sie beurteilte meine Sichtweise und mein Verhalten nicht.

In der Therapie gab zu keiner Zeit Schwierigkeiten oder Unstimmigkeiten.

Am Ende jeder Sitzung habe ich eine große Entlastung gespürt. Natürlich gab es auch manchmal Zeitpunkte, an denen ich glaubte, jetzt geht es nicht mehr weiter.

Dann hat Frau Contudo meinen Blick auf meine Ressourcen gelenkt und mir Wege gezeigt, wie es weitergehen könnte.

Natürlich wusste ich auch, dass alles nicht mehr so werden würde, wie es einmal war. Aber ich habe gelernt, das zu akzeptieren.

Die sehr gute Arbeit von Frau Contudo hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Konflikte in der Beziehung zu meiner Frau sich dann sehr gebessert haben und ich sogar unserer Ehe noch eine Chance gegeben habe.

Ich bin auch heute noch verheiratet und meine Frau hat mir meinen „Fehltritt“ verziehen.

Zurückblickend kann ich nur sagen, dass Frau Contudo an mir eine hervorragende Arbeit geleistet hat und ich ihr noch heute sehr dankbar bin. Sie hat mir wesentlich auf dem Weg zu meiner „Rückfindung“ geholfen.

Solche Menschen, wie die Frau Constanze Contudo sind in der heutigen Zeit, die doch nur noch mit Problemen, Konflikten in der Gesellschaft gespickt sind, immens wichtig.

Denn diese Therapeuten leisten eine umfangreiche und gute Arbeit und Hilfe für solche einzelnen Menschen, die in Not und Verzweiflung geraten sind und nicht aus eigener Kraft diese Probleme lösen können. Sie verdienen meine ungeteilte Unterstützung und ich meine, dass auch der Staat und die Behörden dazu in die Pflicht genommen werden sollten.

*Rolf Rocke, 56 J., 1 Kind, verheiratet, Rentner*

## **Trauma / Mißbrauch / Burnout**

Frau Contudo hat mich im Jahr 2013 psychotherapeutisch begleitet. Thematisch ging es um die Aufarbeitung des Einflusses traumatischer Erlebnisse in meiner Kindheit, im speziellen physischen und psychischen Missbrauch durch meine Eltern sowie ein bestehendes akutes Erschöpfungssyndrom.

Trotz der schwierigen Erfahrungen in meiner frühen Kindheit hatte ich zur Zeit der Therapie ein abgeschlossenes Studium, eine Anstellung in einer Berliner Klinik und eine Familie. Dennoch waren die Herausforderungen berufsbedingt und familiär kaum bewältigbar. Frau Contudos Begleitung unterstützte mich darin, aus der daraus resultierenden Überforderung und Paarkrise herauszufinden.

Die Arbeit von Frau Contudo ist sehr wertvoll. Ich kann nur von mir sprechen, empfinde es generell jedoch als sehr wichtig, wenn Therapeuten mit Traumatisierungen umgehen können und helfen, die Macht, die diese Erfahrungen ein Leben lang behalten können, zu verringern.

Wissenschaftlich belegt ist, dass Traumata generationsübergreifend wirken und Beziehungs- als auch Leistungsfähigkeit im Allgemeinen stark einschränken können. Ich habe mir Hilfe gesucht, um meinen Alltag wieder unbelasteter gestalten zu können und diese Erfahrungen nicht an meine Kinder weiterzugeben. Und in Frau Contudo habe ich eine kompetente Begleitung für diese Themen gefunden.

Ich bin ihr sehr dankbar für ihre Hilfe und hoffe, dass Ihre Unterstützung noch vielen anderen Menschen zugute kommt.

Mit freundlichen Grüßen

S. Krumnow

*Silke Krumnow, 35 J., 2 Kinder, verheiratet, berufstätig als Psychologin*

## Lebenskrise

Ich habe Frau Contudo vor einigen Jahren in einer Zeit kennen gelernt, in der es es mir sehr schlecht ging. Als alleinerziehende Mutter befand ich mich in einer Lebenskrise, die mit Verlust, Schmerz und tiefer Trauer einherging.

Frau Contudo hat mir mit ihrer sanften Beständigkeit und ihrer Lebens- und Arbeitserfahrung sehr geholfen.

Ich konnte mich ihr vollkommen öffnen, da sie mir einen sicheren Raum gab, in dem ich zu mir selbst finden und meine tiefsten Ängste konfrontieren konnte. Stets professionell begleitet fand ich langsam wieder Boden unter meinen Füßen.

Ich schätze die Arbeit von Frau Contudo sehr. Sie ist eine sehr engagierte Heilpraktikerin, die voller Herzenswärme und Tiefgang die Grenzen des Möglichen auslotet, um eine tiefe Heilung für den Klienten möglich zu machen. Ich bewundere ihren Mut und ihre Kraft, mit der sie täglich den Stürmen des Lebens begegnet. Ihre Fähigkeit Ruhe, Sicherheit, Hoffnung und echte Gesundheit herbeizuführen verdient jeden Respekt.

Ich unterstütze von Herzen ihre Arbeit und kann sie als Therapeutin sehr empfehlen. Ich schätze mich glücklich, ihr begegnet zu sein. Sie bereichert mein Leben und ist mir eine große Unterstützung auf meinem Weg.

*Monika Newiger, 40 J., 1 Kind, geschieden, berufstätig*

## Panikattacken / Beziehungsthema

Damals (2013) hast du mir dabei geholfen, meine Panikattacken zu überwinden. Diese haben mein Leben in solcher Weise beeinträchtigt, dass ich nicht einmal mehr Auto fahren konnte. Ich wusste, dass es verschiedene Ansätze gibt - einmal die Verhaltenstherapie und einmal die Ursachenforschung. Da ich es bevorzuge, den Ursachen auf den Grund zu gehen, um negative Auslöser aufzulösen, anstatt sie "nur" mit bestimmten Verhaltensregeln/formen zu überspielen, fühlte ich mich von Anfang an sehr gut bei dir aufgehoben. Deine Sichtweise ging mit meiner überein und ich wusste, dass alles, was du unternommen und durchgeführt hast seine Richtigkeit hatte. So haben wir zu Beginn eine Anamnese gemacht, in der du mir verschiedene Fragen gestellt hast. Im Laufe der Zeit hat sich herausgestellt, dass sich die Dinge so entwickelt hatten, weil ich den stetigen Wunsch nach Anerkennung im Äußeren suchte. Wir sind der Ursache dafür auf den Grund gegangen und konnten Sie vor allem mittels Hypnose erkennen und auflösen. Für mich war es damals eine unglaubliche Erfahrung, weil ich mich danach so frei wie noch nie fühlte. Die Panikattacken verschwanden nach bereits 5 Sitzungen, womit ich am Anfang nie gerechnet hätte. Aber nicht nur das war ein großartiges Resultat für mich. Darüber hinaus - und das würde ich im Nachhinein als noch weitaus wichtiger deklarieren - habe ich eine innere Ruhe entwickelt, von der ich nicht wusste, dass sie existierte. Ich profitiere bis heute davon und du hast mich auf dem Weg damals hervorragend begleitet. Ich habe mich bei jeder Sitzung unglaublich sicher gefühlt.

Vor kurzem (Dezember 2018/Januar 2019) hast du mich bei einem weiteren wichtigen Thema unterstützt. Aufgrund der positiven Erfahrungen von damals, war es für mich sofort klar, wieder an dich heranzutreten. Diesmal ging es darum, dass ich bereits seit langer Zeit single bin und selbst nicht darauf gekommen bin, woran das liegen könnte. Auch hier haben wir lange nach Ursachen gesucht. Diesmal gestaltete

sich der Prozess etwas schwieriger, weil ich ja insgesamt schon sehr im Einklang mit mir selbst war. Dennoch hast du wieder einen Weg gefunden, eventuelle Ursachen zu entwirren, so dass sie sich auflösen können. Am meisten hat mir dabei die Hypnose/Trance in unserer letzten Sitzung geholfen. Ich hatte das Gefühl, mich von Altlasten bzw. alten Versprechungen zu befreien und so den Weg für etwas Neues zu ebnen. Da diese Sitzung erst einen Monat her ist, kann ich bis jetzt noch nicht sagen, inwieweit sie in Bezug auf das Thema Single/Beziehung Wirkung zeigen wird. Aber ich kann mich an das Gefühl erinnern, als du die Hypnose durchgeführt hast. Es war als wenn etwas Altes aufgelöst wurde und etwas Neues, Unverbrauchtes in meinen Körper zog. Außerdem habe ich seitdem so ein Grundgefühl von Zuversicht in mir. Ich bin mir absolut sicher, dass die Zeit für mich arbeiten wird und ich in naher Zukunft jemanden an meiner Seite haben werde, der zu mir passt und mit dem ich ein Team bilden, von dem ich lernen und der von mir lernen kann.

Es wäre ein großer Verlust, wenn du nicht weiterhin in deiner Berufung tätig sein könntest. Ich schicke dir all meine positive Energie dafür, dass du weiterhin praktizieren kannst.

*Nina Wagner, 34 J., alleinlebend ohne Kinder, berufstätig Lehrerin*

## **Krisenberatung / Gesundheitsberatung**

Frau Contudo lernte ich kennen, als es mir sehr schlecht ging und ich im schulmedizinischen Bereich keinerlei Hilfe bekam. Sehr einfühlsam begleitete sie mich auf meinem Weg aus dieser Krise und ich bin sehr dankbar dafür.

Sie hat mich auf einen neuen Weg und eine neue Sicht auf das Leben gebracht.

Ich wünsche mir sehr, dass sie ihre Tätigkeit weiter ausüben darf, denn sie setzt sich mit ganzer Kraft und Liebe für andere und für unsere Welt ein.

*Sabina Lüders, 53 J., Lehrerin, verheiratet, 2 Kinder*

## **Fehlgeburt / Trauerbegleitung / Paartherapie**

Im Sommer 2015 bin ich auf Constanze Contudo aufmerksam geworden. Somit hatte ich nach intensiver Suche endlich eine Möglichkeit gefunden, die im vergangenen Frühjahr erlebte Fehlgeburt aufarbeiten zu können.

Aufgrund fehlender Kommunikation sowie Trauerbewältigung mit meinem Mann stand auch unsere Ehe auf der Kippe.

Da ich nicht der Typ bin, mich innerhalb einer Trauergruppe mehreren Leuten gleichzeitig anzuvertrauen, war es für mich eine tolle und die beste Lösung mit meiner Trauer, meinen Ängsten und Unsicherheiten an Constanze Contudo heranzutreten und diese mit ihr in einem persönlichen Rahmen zu hinterfragen und zu lösen.

Manche mögen meinen, dass das auch mit einer Psychologin möglich gewesen wäre. Doch diese Erfahrung kannte ich schon und dort habe ich lange nicht solch Einfühlungsvermögen, Verständnis, umfangreiches Angebot sowie Möglichkeiten zur Problembewältigung und persönlichen Weiterentwicklung kennenlernen dürfen wie

es bei Constanze Contudo der Fall war. Bei ihr hatte ich das Gefühl tätig zu werden und damit auch etwas zu erreichen!

Mir und meinen Mann hat das bei den späteren Paarsitzungen sehr geholfen, um uns wieder nahe zu kommen, Verständnis füreinander zu entwickeln sowie tiefergehend miteinander zu kommunizieren.

Noch heute erinnere ich mich gerne an die Sitzungen mit Constanze Contudo zurück und rufe Techniken ab, die sie mir nahe gebracht hat.

Jederzeit würde ich sie bei Bedarf unbedingt wieder aufsuchen und nicht auf jemand anderes ausweichen wollen.

Sie versteht es, das eigentliche Potential, das in einem steckt, aus einem herauszuholen und einem Kraft zu geben dieses Potential zu nutzen.

*Connie Helbig, 24 J., 1. Kind Fehlgeburt, verheiratet, berufstätig*

## **Traumatherapie / Colitis – psychosomatische Therapie**

liebe constanze,

es ist nun schon ein paar Jahre her, dass ich das Glück hatte, über eine liebe Freundin von dir und deiner Arbeit zu erfahren.

Von September 2015 bis Januar 2016 hast du mich in einer schweren Zeit intensiv begleitet, beraten, therapiert, mit mir getrauert, mit mir meine Traumata bearbeitet, mich wieder aufgerichtet, mir zu helfen, meinen Lebensfokus neu auszurichten. Geholfen haben mir vor allem die Methode der Hypnotherapie, der Biographiearbeit und die der Verständigung mit meinem „inneren Kind“.

Ursprünglich kam ich zu dir, da ich seit meinem 40. Lebensjahr an Colitis ulcerosa leide und ich dafür vor allem psychologische Unterstützung bei dir suchte. Diese bekam ich in einer noch nie erlebten Tiefe und Fokussiertheit, sodass ich heute weiß, verstehe und davon profitiere, dass u.a. der Einklang von Körper, Geist und Seele eine wichtige Grundlage sind, um ein gesundes Leben zu führen. Dank deiner Arbeit kann ich heute gut mit „meiner“ Krankheit leben bzw. sie weitgehend passiv halten.

Das, was ich bei dir erfahren und gelernt habe, bildet eine feste Basis in meiner Lebenshaltung bzw. dient als Geländer, wenns bei mir mal wieder unübersichtlich oder eng werden sollte. Die Bilder, die ich in der Hypnotherapie erfahren habe, sind in meinem inneren gespeichert und dienen mir weiterhin in turbulenten Zeiten als Orientierung und Hilfestellung. Meine wichtigste Lehre: Nicht das Außen (Außenwelt) ist maßgebend verantwortlich für meine Lebensqualität, sondern ich selbst als kreative Gestalterin im Umgang damit.

liebe Constanze, ich hoffe sehr, dass noch viele weitere Leute von deiner Arbeit profitieren können, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können. In diesem Sinne danke ich dir von ganzem Herzen für deine Hilfe und Unterstützung.

*Denise Krause, 45 J., alleinstehend, 3 Kinder, Lehrerin*

## **Mißbrauch / Trennung / Traumatherapie**

Ohne die wunderbare Unterstützung von Frau Contudo hätte ich es nicht geschafft mich aus einer unglücklichen Ehe zu befreien und ein selbständiges Leben allein mit Kindern zu leben.

Ob mit schamanischen Elementen, Trommeln, Aufstellungsarbeiten, geistigem Heilen und vielem mehr, bei ihr fühlte ich mich immer liebevoll angenommen und sie unterstützte mich dort, wo ich am dringendsten Hilfe brauchte.

Ich bin so froh den Weg in ihre Praxis gefunden zu haben. DANKE.

*Ines Witte, 51 J., 2 Kinder, geschieden, berufstätig*