



Coach- & Beraterprofil

Coaching ist in meinem Verständnis eine Unterstützung in der persönlichen Entwicklung, um im beruflichen Kontext innere Blockaden zu lösen, um wirkungsvoll und selbstverantwortlich seine berufliche Rolle auszuüben.

Dazu braucht es Bewusstheit über sich selbst, den eigenen Weg, eigene Ziele, Bedürfnisse, aber auch Wissen um eigene persönliche Muster. Innerliche Blockaden, an denen der Mensch festhält, führen zu Einseitigkeit und Erstarrung und lassen ihm nicht die Wahl, lebendig und kraftvoll zu antworten.

Welche inneren Kräfte stehen Wachstum und Veränderung entgegen? Wo unterstützt der Klient sich nicht selber und hemmt sich? Über ein neues Verständnis über den eigenen inneren Konflikt entstehen neue Erlebens- und Handlungsfähigkeiten.

Ich nehme meine Klienten umfassend wahr. In dem, was sie sind, was sie mitbringen, was sie auszeichnet und wo Handlungs- und Verhaltensoptionen nicht gesehen werden. In einer ruhigen und offenen Atmosphäre erforsche ich gemeinsam mit dem Klienten was ist. Denn was ist, darf sein. Und was sein darf, verändert sich.

Ich arbeite mit Methoden und Techniken der Transaktionsanalyse, der Gestalttherapie und der Systemtheorie. Dabei fließen immer wieder Elemente der Achtsamkeit und der Wahrnehmung in den Prozess mit ein.

Neben allen Modellen, Theorien und Erfahrungen erlebe ich immer wieder, dass meine eigene Persönlichkeit und meine Kompetenz, Beziehung aufzubauen und zu halten, die wichtigsten Interventionen sind, um dem Klienten einen bewussteren Zugang zu sich selbst zu ermöglichen. In mir finden die Klienten ein Gegenüber, mit dem sie offen diskutieren, abwägen, experimentieren und erforschen können.

Als Feedback wird mir die Intensität der Stunde, meine Präsenz und meine innere Klarheit zurückgemeldet. Auch sind es meine Fragen, die meine Klienten über die Stunde hinaus beschäftigen und Denkanstöße geben. Meine Klienten schätzen mich als authentische, offene und unerschrockene Gesprächspartnerin.

Qualifikationen

- Seit 7 Jahren freiberuflicher Coach, Trainerin und Beraterin mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Teamentwicklung, Kommunikation und Konflikt
- Studium der Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Marketing, Verwaltungsbetriebslehre und Psychologie an den Universitäten Berlin, Kiel und Hamburg
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Investitionsgütermarketing und Beschaffungsmanagement, Prof. Ulli Arnold, Universität Stuttgart
- Dozentin für Betriebswirtschaftslehre in der Erwachsenenweiterbildung
- 3-jährige Ausbildung zum Coach und Organisationsberater bei Hephaistos, Coaching-Zentrum München (www.hephaistos.org)
- Seit September 2018 Fortbildung für systemisch-integrative Paartherapie am Hans-Jellouschek Institut Tübingen-Ravensburg
- Fortlaufende Supervision bei Klaus Eidenschink und Karin Horn-Heine, München
- Fort- und Weiterbildungen in Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, systemische Beratung, Bioenergetik, MBSR, The Work by Byron Katie, Aufstellungsarbeit
- Gelebt und gearbeitet in Russland und den USA

Leistungen

- Einzelcoaching von Führungskräften und deren Mitarbeiter
- Teamentwicklung
- Supervision von Teams
- Moderation von Workshops, schwierigen Gesprächen und Konflikten
- Beratung und Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen und Teams

Themenschwerpunkte

- Persönlichkeitsentwicklung
- Teamentwicklung
- Kommunikation
- Konflikt

Zu meiner Person

Mich hat schon immer interessiert, wer ich bin und warum ich tue, was ich tue. Seit Jahren setze ich mich bewusst und reflexiv mit mir selber auseinander. Ich kenne die Widerstände und Ängste, die einem auf diesem Weg begegnen und kann sie begleiten.

Für mich ist der Mensch an sich, mit dem, was ihn einzigartig macht, mit seiner persönlichen und individuellen Lebenserfahrung - jenseits von Hierarchie, Profession oder Rolle - stets beeindruckend und inspirierend. Und es freut mich, wenn Menschen einen tieferen Zugang zu sich bekommen und neue Handlungsoptionen entdecken.

Dabei bringe ich mich offen, neugierig und mit Herz, aber auch klar und direkt in den Prozess ein. Meine persönliche Lebenserfahrung und viele Aspekte meiner Persönlichkeit unterstützen mich dabei: Als Mensch, Mutter dreier Kinder, Ehefrau, Freundin, Kollegin, Unternehmerin und Ausdauersportlerin.