



Zertifizierte Mediatorin
Systemischer Business Coach (SG)
Kommunikations- und Verhaltenstrainerin

Coachingprofil

Ansatz und Methoden

Mein Denken ist **systemisch** und **konstruktivistisch** und basiert auf einem **humanistischen Menschenbild**, das den Menschen für fähig hält, verantwortlich an seiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu arbeiten. Der Klient und sein individuelles Anliegen stehen beim Coaching im Mittelpunkt einer **passenden Lösungsfindung**. Bei diesem Prozess trete ich als kompetente Begleiterin mit fundiertem Hintergrundwissen auf.

Gespräche mit zielgerichteten und lösungsorientierten **Fragen, Perspektiverweiterung, Übungen, Stuhlarbeit** und die Auseinandersetzung mit individuellen **Ressourcen, Glaubenssätzen und Verhaltensmustern** sind die Basis meiner Arbeit. Zudem unterstütze ich meine Coachees durch die Vermittlung **psychologischer Modelle** und Erkenntnissen der **Persönlichkeitsforschung**. Methodisch schöpfe ich aus vielen, wissenschaftlich basierten Schulen. Als Grundlage der passenden Methodenwahl dient mir auch mein Wissen in der **Gehirn- und Emotionsforschung**.

Mit meinen Klienten pflege ich eine **respektvolle, partnerschaftlich - dialogische Beziehung**, die es uns erlaubt, gemeinsam an Zielen und Lösungen zu arbeiten. **Vertraulichkeit** gehört zu meiner Grundmaxime.

Wenn gewünscht und hilfreich, ergänze ich Coachingsitzungen durch **beraterische Elemente** aus meinem **Wissensfundus** als Expertin für Kommunikation.

Referenzen

Meine Coachees kommen aus verschiedenen Branchen der **Industrie, KMUs, Banken**, unterschiedlichen **Organisationen, Institutionen** und **Stiftungen** sowie der **öffentlichen Verwaltung** (Führungskräfte bis Staatssekretärebene). Zudem gehören auch Start Ups und Privatleute zu meinem Kundenkreis.

Während meines Berufslebens arbeitete ich außerdem in **leitenden Funktionen** in der qualitativen Marktforschung, im Marketing, der Öffentlichkeitsarbeit und dem Kongressmanagement. Zudem war und bin ich als Redakteurin und Autorin tätig.

Häufige Anliegen meiner Kunden sind

Führung und Zusammenarbeit

- Onboard Coaching: Von der Fachkraft zur souveränen Führungskraft
- Schwierige Führungssituationen meistern
- Konflikte mit Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten
- Kommunikation und Interaktion im Team
- Neue Aufgaben zielstrebig anpacken, Changeprozesse bewältigen
- Klarheit, Struktur und Übersicht über anstehende Themen gewinnen
- Entscheidungen treffen und Lösungen finden

Belastung und Persönlichkeit

- Schwierige Beziehungen in Beruf und Privatleben angehen
- Selbstwert stärken und Schwächen meistern
- Ungeliebte „Eigenschaften“ und „Antreiber“ handhabbar machen
(Perfektion, übertriebene Autorität, Abgrenzungsprobleme, Unsicherheiten, etc.)
- Überlastung und Burnout angehen oder vorbeugen
- Work-Life-Balance leben, Resilienz entwickeln

Berufliche Entwicklung und Karriere

- Neuorientierung oder Karriereplanung
- Ziele und Strategien entwickeln und erreichen
- Outplacement Coaching

Rahmenbedingungen

- Coachingsitzungen von 1-2 h; nach Vereinbarung und Problemstellung auch länger
- Zahl der Sitzungen nach Bedarf und Absprache
- Preise nach Absprache; Profit und Nonprofitpreise; Sonderkonditionen auf Anfrage