

Mit Drive zur beruflichen Veränderung: Mein Profil als Coach



Ich arbeite seit über 12 Jahren als Coach und Beraterin. Mein Soziologie- und Psychologiestudium bildet die Basis für mein Know-how, das ich durch fachliche Zusatzqualifikationen kontinuierlich erweitere.

In Projekten mit insgesamt über 100 Unternehmen konnte ich die Sichtweise von Personalentscheidern sehr gut kennenlernen – von dieser Erfahrung profitieren heute meine Klienten.

Ich biete seit 10 Jahren Bewerbungscoaching an – für mich ist es immer wieder eine große

Freude zu sehen, dass durch gute Vorbereitung und mit der richtigen Strategie „Für unmögliches Gehaltene möglich werden kann“.

Gesamtüberblick über mein Coachingangebot:

Inhalte:

- ➔ Berufliche und persönliche Veränderungen, Zielklärung und Entscheidungsfindung
- ➔ Bewerbungscoaching (Bewerbung mit dem persönlichen Kompetenzprofil)
- ➔ Mitarbeiter-Führung, gesunde Führung, Motivation und Selbstführung als Führungskraft
- ➔ Konflikt- und Krisenmanagement
- ➔ Work-live-Balance (Burn-out-Prävention), Selbststeuerung und Stressmanagement
- ➔ Präsentationscoaching und Kommunikationsstrategien

Methoden mit denen ich arbeite– und was sich dahinter verbirgt:

- ➔ **Systemisches Coaching** (Ausbildung beim ISB, Bernd Schmid):
 - Statt an Problemen „zu kleben“, wird auf Kompetenzen und Lösungen fokussiert. Es geht darum, die verborgenen Ressourcen des Klienten zu erschließen und gezielt für eine Veränderung nutzbar zu machen.
- ➔ **Hypnosystemisches „Mental“-Coaching** (nach Gunther Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg):
 - Ziel ist es, bewusstes Wissen und Wollen mit willkürlichen, unterbewussten Erfahrungen in einen wirkungsvollen Einklang zu bringen. So gelingt es Blockaden zu überwinden und nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

- Immer dann angesagt, wenn „Vom Kopf her alles klar ist –aber etwas es einfach nicht klappen will“.
 - Besonders wirksam bei Ängsten (Prüfungsangst, etc.), festgefahrenen Verhaltensmustern und Reaktionen.
- ➔ Experience Coaching + Focusing: Arbeit mit Körpersignalen als Feedbackgeber – besonders wirksam für alle Entscheidungssituationen.

Meine Stärken laut Kundenfeedback:

- ➔ Schneller Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, so kann Wesentliches schnell thematisiert und verändert werden.
- ➔ Klares und gleichzeitig einfühlsames Feedback – Probleme auf den Punkt bringen und daraus die Energie für Veränderung gewinnen.
- ➔ Leichtigkeit und Humor: auch schwere Themen können auf den Tisch kommen, ohne dass sie erdrückend werden.
- ➔ Methodenvielfalt: Dies bietet im Coaching Wahlmöglichkeiten und ermöglicht kreatives Vorgehen – entsprechend den Bedürfnissen des Klienten (maßgeschneidert – statt „0-8-15“).
- ➔ Ich bringe Erfahrung aus mehr als 100 Coachings mit (auch Telefoncoaching).