



Wandel erkennen
Veränderung gestalten
Zukunft gewinnen

*Wollen Sie etwas persönlich oder beruflich
Bedeutsames für sich klären, erlernen, besprechen,
auswerten oder herausfinden?
Ich begleite Sie gerne professionell als Ihr Coach.*

Profil

Als veränderungserfahrene, feinsinnig arbeitende, neugierig-unvoreingenommene Expertin begleite ich die Entwicklung von Menschen & Organisationen. Meine erfolgreiche Karriere in Konzernen der Chemie- und Metallindustrie sowie als ehemalige Leistungssportlerin in der Frauenfußball-Bundesliga bereichern meinen Erfahrungsschatz. Ebenso meine eigene persönliche Entwicklung & Selbsterfahrung. Ich kombiniere fundiertes Know-how über menschliche Dynamiken, Teams & Organisationen mit Expertise in Management, Wirtschaft, Psychologie und Sport. Die Grundlage dafür bilden mehrjährige Ausbildungen mit den Abschlüssen: Zertifizierte Coach (Hephaistos Coaching-Zentrum, DBVC anerkannt), Beraterin für Organisationsentwicklung (Professio), Diplom-Betriebswirtin; vielfältige Weiterbildungen sowie fortlaufende Supervision in Coaching & Beratung.

Coaching Ansatz

Am Anfang steht ein Kennenlernermin: Wir besprechen Ihr Anliegen und erarbeiten sorgfältig, was für Sie hilfreich ist. Dazu passend wählen wir den gemeinsamen Weg. Unsere Coaching-Gespräche sind vertraulich und geprägt von einer geschützten Atmosphäre mit Offenheit und Sensibilität.

Ich höre Ihnen aufmerksam zu und schaue differenziert hin, spüre relevante Aspekte auf und verknüpfe mit wacher Intelligenz. Ich fordere Sie zu Perspektivenwechseln und fördere Vernetzung Ihrer Erkenntnisse. Sie dürfen spielerisch experimentieren, ermutigt neue Ideen im Verhalten ausprobieren und all das in Ihr Erleben integrieren. Dies führt zu nachhaltigem Wandel mit mehr Lebendigkeit und Autonomie.

Ich arbeite integrativ und situativ mit geeigneten Methoden (aus der Systemtheorie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Tiefenpsychologie, Neuro-wissenschaft, Hypnotherapie). Dabei orientiere ich mich ganzheitlich an den veränderungsrelevanten Leitprozessen der Psychodynamik: Selbstwahrnehmung, Akzeptanz, Selbstaussdruck, Resonanz, Bewusstsein, Selbstverantwortung, Bedürfnisregulation und Verstehen.

Mehr zu meinem theoretisch fundierten Ansatz finden Sie hier im Webportal:
www.metatheorie-der-veraenderung.info



Coaching Schwerpunkte

Ich unterstütze Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen im professionellen Geschäfts- & Sportbereich sowie persönlichen Lebensbereich bei ihrer Entwicklung zu folgenden Themen:

- Berufliche (Neu-)Orientierung und Identität
- Einfinden in neue oder Reflexion bestehender Rollen für mehr Wirksamkeit (z.B. als Führungskraft, Berater oder Trainer)
- Umgang mit Komplexität & Unsicherheit für eine effektive Steuerung
- Potenzialentfaltung und Selbstmanagement zur Erreichung von Zielen in Beruf und Sport
- Äußere Konflikte, Beziehungsgestaltung, Kommunikationsschwierigkeiten (mit Mitarbeitern, Kollegen, Führungskräften, Athleten, Partnern, Freunden oder Familie)
- Innere Unzufriedenheit, Zerrissenheit, Verzweiflung (z.B. bei Entscheidungsunsicherheit, Selbstwert-themen, Ambivalenzen, Überforderung)
- Bewältigen von Krisen und Aufbauen von Resilienz (Widerstandsfähigkeit)
- Stress- & Burnout-Prävention und Nachsorge