

**„Wer einmal zu sich selbst gefunden hat, der hat nichts auf der Welt mehr zu verlieren.“  
(Stefan Zweig)**

## **Klären – Verändern – Ziele erreichen**

Ich berate und unterstütze Menschen in Veränderungsprozessen und Umbruchsituationen. Mein Ziel ist es, dass sie sich in Gruppen und in ihrem Unternehmen souverän bewegen und ihre Interessen vertreten können. Dabei entwickle ich mit meinen Klientinnen und Klienten gemeinsam pragmatische Lösungen und binde dabei die tieferen Ursachen der Probleme mit ein. Ich unterstütze sie, Blockaden, Hindernisse nachhaltig und zügig abzubauen.

## Coaching

Möchten Sie...

- Hemmungen abbauen?
- eigene Ziele entwickeln und Ihr Arbeitsverhalten nachhaltig ändern?
- berufliche Veränderungen strategisch planen?
- schwierige Gespräche führen?
- gezielt und überzeugend beraten?
- Konflikte mit Mitarbeitern, Kollegen und Vorgesetzten klären?
- eine eindeutige Rolle als Führungskraft einnehmen?

Dann rufen Sie mich an.

Ich helfe Ihnen, die anstehenden Veränderungen effektiv zu gestalten.

### **Was ist Coaching?**

Coaching steigert die Fähigkeit zur Selbsthilfe. Aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass meine Klientinnen und Klienten grundsätzlich über alle Fähigkeiten verfügen, die sie zu einer erfolgreichen Gestaltung ihres beruflichen und privaten Lebens brauchen. Sie können darauf jedoch nicht in jeder Situation zurückgreifen. Ziel des Coachings ist es, diese Potenziale zu entdecken und sie sichtbar zu machen, um sie zum richtigen Zeitpunkt nutzen zu können.

Durch strukturierte und strukturierende Gespräche sowie ergänzende Methoden befähige ich meine Klientinnen und Klienten, ihre eigene Situation zu klären und die nötigen Entscheidungen zu treffen. Dabei gebe ich Feedback, stelle Informationen zur Verfügung, helfe innere Motive zu klären und persönliche Bewertungen zu reflektieren. Je nach Ausgangslage und Ziel arbeite ich u.a. mit den Methoden des Verhaltenstrainings, mit kreativen Methoden, reflektierenden Fragen, mentaler Veränderungsarbeit, Neurolingulistischem Programmieren., „Klopfakupressur“, inneren Anteilen und Entspannungsverfahren.

### **So läuft ein Einzel-Coaching ab**

In einem ersten kostenreduzierten Gespräch kläre ich mit meinen Klientinnen und Klienten ihr Anliegen und ihr Ziel. Danach schlage ich ihnen eine Vorgehensweise vor. Die Sitzungen dauern ein bis zwei Stunden, zwei bis acht Coaching-Sitzungen in einem Abstand von ca. ein bis vier

Wochen sind erfahrungsgemäß ausreichend, um die gewünschten Fortschritte zu erreichen. Bei Bedarf führe ich Coaching-Gespräche am Telefon oder über Skype. Anschließend betrachten wir gemeinsam die erreichten Veränderungen und vergleichen sie mit dem vereinbarten Ziel.

Weitergehende Informationen und detaillierte Konditionen teile ich gern auf Anfrage mit.

### **Coaching in Kleingruppen**

Zu ausgewählten Themen wie Akquisition, berufliche Neuorientierung und Rollenklärung als Führungskraft biete ich Coaching-Gruppen an. In einer kleinen Gruppe von drei bis fünf Personen arbeite ich in vertrauensvoller Atmosphäre an der Klärung und Entwicklung der Themen meiner Klientinnen und Klienten. Dabei spielen gemeinsame und individuelle Fragestellungen und Schwierigkeiten eine Rolle. Ich bin immer wieder erstaunt, wie der Erfahrungsaustausch in der Gruppe schnelle und gute Lösungen fördert.

Die Termine finden in den Abendstunden alle vier Wochen statt.

## Moderation

Brauchen Sie...

- klare Ziele für einzelne Abteilungen?
- eine neue Besprechungskultur?
- ein besseres Arbeitsklima im Team?
- Veränderungsmaßnahmen zu den Ergebnissen von Mitarbeiterbefragungen?
- Maßnahmen der Verbesserung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz?
- klare Kontakte an den Schnittstellen zwischen verschiedenen Abteilungen?
- neue Organisationsstrukturen und Abläufe?
- Zeit- und Arbeitspläne für Abteilungen?
- oder professionelle Unterstützung zu einem anderen Thema?

Als Moderatorin berate und unterstütze ich meine Kundinnen und Kunden bei der Gestaltung von Veränderungs- und Klärungsprozessen. In Absprache mit meinen Auftraggebern, der jeweiligen Gruppe und weiteren Beteiligten plane ich Workshops, Meetings und Veranstaltungen zu den aktuellen Frage- und Problemstellungen. Ich moderiere bedarfsorientiert und strukturiere die Ergebnisse. Dabei arbeite ich mit Methoden der Moderations- und Kreativitätstechnik sowie der Organisationsplanung.

Für Moderationsprojekte biete ich ein unverbindliches Vorgespräch an. Nach der Umsetzung des Projektes werten wir gemeinsam in einem Gespräch den Verlauf und die Ergebnisse aus. Mein Honorar spreche ich mit Ihnen nach Aufwand ab.

## Training

Brauchen Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die...

- sich vor Gruppen sicher präsentieren?
- Gruppenprozesse souverän steuern?
- schwierige Gespräche gelassen führen?
- ihre Rolle als Führungskraft klar ausfüllen?
- mit Belastungen gelassener umgehen können?
- ihre Aufgaben auch in schwierigen Zeiten gut einteilen und effizient umsetzen können?
- gesund und belastbar Herausforderungen angehen?
- Kundenservice überzeugend leben?

Neben meinen lernzielorientierten Seminaren entwickle ich bedarfsorientierte Trainings für meine Kundinnen und Kunden. Je nach Ziel, Vorwissen und Vorerfahrungen gestalte ich mit ihnen Inhalte und Methoden, die eine Umsetzung in die Praxis gewährleisten. Die Seminare haben einen Zeitumfang von einem halben bis zu fünf Tagen.

Um den Transfer in den Alltag zu gewährleisten, vereinbaren die Teilnehmenden Ziele mit sich selbst, mit Lernpartnerinnen und -partnern oder führen ein Auswertungsgespräch mit ihren Vorgesetzten. Inhalte und Verhaltensänderungen vertiefe ich über Training vor Ort, Coaching in Problemfällen und die Einführung von Kollegialen Coaching Teams.

Sprechen Sie mich an.

Schwerpunkthemen:

### **1. Präsentation, Moderation und Schulung**

Vor Gruppen präsentieren, Diskussionen zum Ergebnis führen und Kolleginnen und Kollegen schulen - Diese Aufgaben vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen haben Gemeinsamkeiten. Ich vermittele das Handwerkzeug. Aber auch psychologisches Hintergrundwissen hilft, um sich in Gruppen sicher und mutig zu bewegen. Hierzu habe ich unterschiedliche Seminare entwickelt:

- Erfolgreich und sicher vor Gruppen präsentieren
- PowerPräsentation (Präsentation und Microsoft Powerpoint)

- Besprechungen, Sitzungen und Meetings effizient und zielorientiert leiten
- Workshops, Problemlösungs- und Qualitätszirkel kreativ moderieren

## **2. Kommunikation und Führung**

Gespräche mit Mitarbeitern, mit Kolleginnen und Vorgesetzten - überall findet Kommunikation statt. Die wirkenden Prinzipien sind immer die gleichen. Mein Ziel ist es, dass sie sie kennen und wissen, wie sie Situationen geschickt steuern und Konflikte vermeiden oder klären. Dabei berücksichtigen wir die vorhandenen Rahmenbedingungen. Verschiedene Seminarformen und –themen biete ich dazu an:

- Verhandlungen führen und gezielt argumentieren
- Gespräche führen mit schwierigen Kunden, Kollegen, Mitarbeitern...
- Konflikte ansprechen und klären
- Feedback für Mitarbeiter (Lob und Kritik) sowie Mitarbeiterjahresgespräche
- Situationsbezogen Führen

## **3. Resilienz stärken und Arbeitsorganisation**

Gerade in Krisenzeiten ist der Umgang mit sich selbst und den eigenen Aufgaben von hoher Bedeutung. Wie können Sie Belastungen besser wegstecken? Wie lässt sich ein hoher Arbeitsanfall optimal organisieren? Wie können Sie Stabilität erlangen, auch wenn in der Umgebung viele Veränderungen stattfinden? Handfeste, praktische Strategien und psychologische Methoden bieten je nach Situation eine gute Mischung:

- Veränderungen als Chance sehen und gelassen bewältigen (Angst bewältigen)
- Ziel-, Selbst- und Stressmanagement insbesondere in Krisenzeiten
- Arbeitsplatzorganisation – Von der Ablage über Informationsflut zur Zeitplanung
- Sich selbst motivieren in schwierigen Zeiten
- Resilienz stärken: die Kunst, mit Belastungen umzugehen

## **4. Beraten und Verkaufen im Kundenkontakt**

Am Telefon, während der Beratung oder anlässlich einer Beschwerde - mit Kunden gibt es vielfältige Kommunikationssituationen. Auch hier gelten bestimmte Prinzipien, um die Situation geschickt zu steuern. Diese überzeugend anzuwenden ist zum einen Trainingssache und zum anderen eine Frage der mentalen Einstellung. Meine Seminare beziehen sich auf ausgewählte Situationen im Kundenkontakt:

- Persönlich und fair beraten in gutem Kontakt
- Die „lächelnde“ Stimme – kundenorientiert telefonieren
- Beschwerde- oder Reklamationsgespräche führen
- Kundenservice – Kundenorientierung im Gespräch

# Psychotherapie

Möchten Sie ...

- sicherer werden?
- Ihrem privaten und beruflichen Leben eine klare Richtung geben?
- Mut gewinnen, das zu tun, was Sie schon immer tun wollten?
- selbstbewusster werden und selbstbewusster auftreten?
- Konflikten nicht mehr ausweichen, sondern sich ihnen konstruktiv stellen?
- mehr Freude am Leben haben?
- herausfinden, was Sie wirklich wollen?
- Ihre eigene Persönlichkeit entwickeln?
- Ihrem Leben neuen Sinn geben?

Als Psychologin und Psychotherapeutin (HPG) begleite ich die persönlichen Klärungs- und Findungsprozesse meiner Klientinnen und Klienten. Es geht mir darum, innere Muster aufzuspüren, deren Hintergründe zu verstehen, sowie die daraus erwachsenen emotionalen Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Damit ist es möglich, die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert zu erkennen und vor diesem Hintergrund das Leben freudvoll in die Hand zu nehmen. Ein derartiger Prozess verläuft mal etwas kürzer, mal etwas länger. Das hängt von der Tiefe der Blockaden und individuellen Ausprägung der inneren Muster ab.

Zentrale Elemente sind für mich so genannte „Glaubenssätze“. Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir innere Überzeugungen über uns, über andere und über „die Welt“. Sie prägen unsere Gefühle und unser Verhalten. Die Glaubenssätze, die uns blockieren, können mit verschiedenen Vorgehensweisen verändert werden und wirkliche Entfaltung ist möglich.

In einem ersten vertraulichen Kennenlern-Gespräch klären wir Anliegen und Ziel. Wir gehen einen ersten Schritt der Zusammenarbeit und prüfen so, ob wir gut zusammen arbeiten können. Psychotherapie rechne ich ausschließlich auf Privatrechnung ab.

Das Vorgespräch ist kostenreduziert. Danach vereinbaren wir einen Zeit- und Finanzrahmen. Weitergehende Informationen und detaillierte Konditionen teile ich gern auf Anfrage mit.

## Vorträge

Gern übernehme ich Vorträge oder Schnupperworkshops auf Tagungen und Veranstaltungen. Meine Seminarthemen eignen sich gut dafür. Interessant sind sicher:

- Ich präsentiere mich selbst!
- Marketing in eigener Sache! Tue Gutes und sprich darüber.
- Wie gewinne ich neue Kunden? Von der Akquisition zur Kundenbindung
- Unzufriedene Kunden? Das ist zu tun.
- Das Chaos strukturieren – Besprechungen steuern!
- Resilienz stärken: Die Kunst, mit Belastungen umzugehen
- Vom Umgang mit der Zeit
- Selbstmotivation – so geht es wirklich!
- Psychologie für den Alltag!
- Umgang mit (Miss) Erfolg
- Kollegiale Beratung
- Wie verhindere ich Burnout?

Melden Sie sich gern, wenn Sie Interesse an einem dieser oder ähnlichen Themen haben.



## Über mich - Meine Vita

Eigene Fortbildung:

- Train-the-Trainer, Teamentwicklung und Moderation
- Konfliktverhalten und Selbstmanagement
- Themenzentrierte Interaktion
- Neurolinguistisches Programmieren (Master-Practitioner Klaus Grochowiak, Wiesbaden)
- Systemische Familien- und Organisationsaufstellung (Klaus Grochowiak u. a.)
- Kollegiale Supervision
- EFT – Emotional Freedom Technique (nach Gary Craig)
- Energetische Psychotherapie (EDTM nach Fred Gallo)
- Hypnotherapie nach Milton Erikson
- EMI – Eye Movement Integration nach Danie Beaulieu

Jahrgang 1962

Psychologie-Studium, Universität Hamburg, Schwerpunkt Klinische Psychologie

1991 - 1994      Trainerin für Train-the-Trainer, Kommunikation, Karriere und Mitarbeiterführung;  
Fa. Voss & Partner GmbH

seit 1994        selbstständige Trainerin und Beraterin: Planung, Konzeption und Durchführung von  
Seminaren und Workshops, Coaching;  
Psychotherapeutin (HPG)

## Eine Auswahl meiner Projekte

### Training:

- Kommunikation, Konfliktmanagement und Resilienztraining für Gleichstellungsbeauftragte
- Präsentation und Rhetorik für Führungskräfte und Service-MitarbeiterInnen
- Kundenorientierte Beratung für Versicherungs- und VerwaltungsmitarbeiterInnen
- Selbstmanagement und –motivation für Selbstständige und Verwaltungen
- PowerPräsentation für Fach- und Führungskräfte in Versicherungen
- Praxismanagement und Mitarbeiterführung für Zahnarztpraxen und Dental-Labore
- Moderation als Führungskompetenz für Industriemeister
- Führungsverhalten für Mediziner
- Resilienztraining für MitarbeiterInnen und Führungskräfte verschiedener Branchen u.a. Feuerwehr und Polizei
- Stressmanagement für Führungskräfte und MitarbeiterInnen in Versicherungen und Verwaltungen
- Moderations- und Schulungskompetenz für ReferentInnen und Führungskräfte

### Moderation:

- Moderation von Strategie- und Konfliktworkshops für Führungskräfte in fusionierenden Verwaltungen
- Teamentwicklung für Verwaltungen und Soziale Einrichtungen
- Moderation von Gesundheitszirkeln
- Entwicklung und Einführung einer Moderations- und Besprechungskultur mit Leitlinien und Schulungen für Verwaltungen und Berufsgenossenschaften
- Teamentwicklung für Gruppen in sozialen Einrichtungen und IT-Unternehmen

- Einführung Kollegialer Fallberatung in Verwaltungen

#### Coaching:

- Coaching von Fach- und Führungskräften in Verwaltungen, IT-Unternehmen und sozialen Einrichtungen sowie UnternehmerInnen
- Potenzialanalyse und Coaching für RevisorInnen

#### Buchprojekt:

- „Besprechungen erfolgreich moderieren“ für Edumedia, Stuttgart 2002/ 2006 ([www.edumedia.de](http://www.edumedia.de))

## 7 Gründe mich zu buchen

- Ich finde schnell den Kern.
- Ich will, dass sich was ändert.
- Ich will nichts Unmögliches.
- Ich liebe pragmatische Lösungen.
- Ich bohre manchmal an der Wurzel.
- Ich baue auf Stärken.
- Ich mache Entwicklung möglich.

## Meine Kunden

- Amt für Arbeitsschutz
- Arbeiterwohlfahrt
- Asklepius-Kliniken
- Axel Springer Verlag AG
- Beiersdorf AG
- Bfw - Berufsbildungswerk
- Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege
- BMW Group
- Dentalplus GmbH
- Deutsche Lufthansa AG
- Diakonie Mark-Ruhr
- Diakonie Düsseldorf
- Dr. Laupheimer und Kollegen [www.dr-laupheimer.de](http://www.dr-laupheimer.de)
- EADS Airbus GmbH
- ECS AG
- GE Quartz Europe GmbH
- Gleichstellungsbeauftragte Halstenbek
- Gleichstellungsbeauftragte Wedel
- Hamburger Feuerwehr
- Hamburg Mannheimer Versicherung AG
- Hansestadt Hamburg
- IIR e.V.
- ITERGO, Informationstechnologie GmbH
- KHS GmbH
- Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen
- Landesbetrieb für Erziehung und Berufsbildung
- SHE Informationstechnologie AG
- Universität Hamburg
- Universität Dortmund
- Victoria Versicherung AG
- Wirtschaftsakademie Hamburg
- Zürich Group