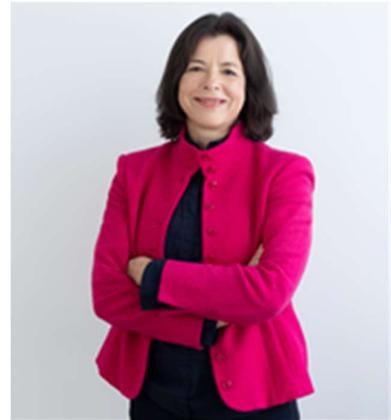


Verstehen, was ist, ist die Maxime,
die mich in meiner Arbeit zunehmend leitet.

Und interessanterweise führt das sowohl bei meinen Kunden als auch bei mir selbst zu einer entspannten Haltung bei der gemeinsamen Arbeit. Der Problemlösungsdruck verschwindet und andere Perspektiven, die neue Erkenntnisse bringen, entstehen.

Privat genieße ich das Zusammensein mit Freunden und Familie und interessiere mich für Komplementärmedizin und fernöstliche Länder und Lebensweisen.



Beratungsformate und Praxisfelder

- **Beratung und Coaching** von Führungskräften, Mitarbeitenden, (Führungs)teams Arbeits- oder Projektgruppen sowie Privatpersonen
- z.B. Umgang mit Entscheidungen, Standortbestimmung, Übernahme einer neuen Position, Self-Care, Rollenklärung, mikropolitische Kompetenz, Krisenbewältigung
- **Führungskräfteentwicklung** remote und in Präsenz
- **Teamberatung**
- z.B. Standortbestimmung, Rollen- und Erwartungskklärung, Klärung von Arbeitsbeziehungen, Führungs- und Entscheidungskultur, Interessen vertreten vs. Probleme lösen, Umgang mit Spannungsfeldern und strukturellen Konflikten
- **Moderation** von herausfordernden Gesprächen, Besprechungen und Konflikten
- **KAIROS-Entscheiderprofil** ©: Kennenlernen der persönlichen Präferenzen beim Problemlösen und Entscheiden
- **Krisenbegleitung**
- Beratung bei Krisen ausgelöst durch Veränderung der Lebensumstände oder unvorhersehbaren Schicksalsschlägen wie z.B. Rente, Arbeitsplatzverlust, Umstrukturierung, Trennung, Älter werden, Krankheit, Tod

Professioneller Hintergrund

- Langjährige berufliche Erfahrung als „Interne“ in verschiedenen Positionen, AUDI AG Ingolstadt
- Seit 2000 selbstständig als Organisationsberaterin, Managementtrainerin und Coach
- Ausbildungen zur systemischen Beraterin (ISB-Wiesloch) und zur psychologischen Organisationsberaterin* (*anerkannt vom DBVC), Hephaistos Coachingzentrum, München
- Fortbildungen in gestalttherapeutischer & transaktionsanalytischer Beratung & Ausbildung in vegetodynamischer Körperarbeit nach Margot Esser •
- Lizenz für das KAIROS-Entscheiderprofil®, Sutrich Organisationsberatung •
- langjährige Weiterbildung und Supervision in systemischer Beratung von Organisationen, Hephaistos Coachingzentrum München
- Mindfulness / Awareness Meditation, Ulli Olvedi
- Ausbildung Krisenintervention/Krisenbegleitung, Akademie Aidenried

Grundlagen meiner Arbeit

Ich begreife Unternehmen, Teams, Führungskräfte und Mitarbeitende als etwas, das man nicht über Anweisungen, geplante Vorgehensweisen, gute Vorsätze, induzierter Begeisterung oder Druck nachhaltig verändern kann. Veränderungen basieren auf neuen Wahrnehmungen oder neuen Erkenntnissen. Ich unterstütze Organisationen, Teams und Individuen darin, zu erkennen, wie sie ihre Probleme und Herausforderungen herbeiführen, welche Dynamiken in ihnen wie wirken, was sie zu viel oder zu wenig tun. Denn, wer das Neue sucht, ohne das Alte verstanden zu haben, wird sich nicht nachhaltig entwickeln oder verändern können. Wer Lösungen sucht, ohne sein Problem zu kennen, findet gute Antworten auf falsche Fragen.

■ **Bewusstheit**

In der Arbeit mit Einzelpersonen ermöglichen ich Reflexion und Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltensweisen, in der Arbeit mit Teams und Organisationen mit ihren Kommunikations- und Organisationsmustern. Nur wenn das innere Erleben und die vorherrschenden Muster verstanden werden, können Rückschlüsse auf sinnvolle Lösungen und Handlungsalternativen gezogen werden. Um lernen zu können, wollen Menschen verstehen und verstanden werden. Organisationen brauchen einen gemeinsamen Aufmerksamkeitsfokus aller und die Bewusstheit über die Ursachen ihrer Themen und Probleme, um sich verändern zu können.

■ **Erleben**

Ich schaffe emotionale Erlebnisse in meinen Maßnahmen. Lernen ist nicht etwas aufnehmen“, sich über etwas informieren oder über etwas reden, sondern setzt aktives Erleben „mit Haut und Haaren“ voraus. Menschen lernen mit allen Sinnen und am besten durch aktives Handeln. Vor allem Emotionen sind der Dünger für das Wachstum neuronaler Verknüpfungen. Das Gehirn braucht emotional bewegende Erfahrungen, um sich nachhaltig zu entwickeln.

■ **Prozessorientierung**

Menschliche Systeme, Teams und Organisationen zeichnen sich aus durch eine hohe Komplexität, der nicht mit Patentrezepten begegnet werden kann. Deshalb kläre ich die individuellen Fragestellungen zu Beginn jeder Maßnahme und passe mein Angebot und die Interventionen entsprechend den Anliegen der Teilnehmer*innen an.

■ **Realistischer Kontext**

Ich stelle einen Bezug zur Arbeitswirklichkeit her. Schwimmen lernt man, indem man schwimmt. Lernen ohne Kontext ist nicht nachhaltig. Das Gehirn lernt, indem es an Bekanntes anknüpft. Aus dem Grund schaffe ich, wann immer möglich, einen Bezug zur Alltagswirklichkeit oder zum aktuellen Erleben. Kontextfrei erworbenes Wissen knüpft nicht an, ist träge und in der Praxis nur mühsam abrufbar.