



Systemische Beratung • Coaching • Strategische Gesprächsplanung



"Nicht das Problem macht die Schwierigkeit, sondern unsere Sichtweise"
(Viktor Frankl)

Systemische Beratung - Coaching

Festgefahren? Wie geht es weiter?

Sie haben ein Anliegen und suchen einen passenden Weg?

Auf der Suche nach einer für Sie passenden Lösung konzentrieren wir uns auf Ihre Kompetenzen.

Durch Erweiterung Ihres Blickwinkels entwickeln sich neue Lösungswege. Dadurch werden Gegenwart und Zukunft positiver und zufriedener gestaltet.

Wir richten den Blick vor allem nach vorne. In die Vergangenheit blicken wir nur, wenn sie wertvolle Erkenntnisse für die Zukunft bringt.

In der Beratung arbeite ich systemisch, das heißt ich begleite und unterstütze diesen Prozess indem ich einen Perspektivwechsel ermögliche, aus dem sich neue Ideen und Lösungen entwickeln können. Dabei wird der Einzelne immer im Zusammenhang mit seiner Umwelt / seinem System betrachtet.

Sie sind "Experte in eigener Sache"!



Mögliche Anliegen für eine Systemische Beratung

Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, wissen aber nicht wie.

Sie befinden sich in einer akuten Krise und sehen keinen Ausweg.

Sie fühlen sich häufig unsicher und wünschen sich ein besseres Selbstbewusstsein durch einen Blick auf Ihre Stärken, Ressourcen und Kompetenzen.

Sie möchten sich Klarheit über Ihre eigenen Wünsche und Ziele verschaffen.

Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung und kommen zu keinem Ergebnis.

Sie haben berufliche Themen, die Sie beschäftigen, z.B. Konflikte mit Kollegen/Vorgesetzten, Verlust des Arbeitsplatzes, Suche nach einer passenden Tätigkeit.

Sie fühlen sich dauerhaft unwohl, gestresst und erschöpft und würden dies gerne ändern.

Strategische Gesprächsplanung

Sie haben ein Vorstellungsgespräch?

Steht ein heikles Gespräch an?

Sie möchten ein bestimmtes Ziel erreichen?

Jeder kennt diese Erfahrung: Wir wollen etwas Wichtiges sagen, aber das Gespräch verläuft nicht in die gewünschte Richtung. Gerade dann, wenn es um viel geht, wollen wir einen zielführenden Dialog führen und dies gelingt uns einfach nicht.

Aber warum scheitern so viele Gespräche? Wie können wir unsere Kommunikation verbessern? Und was können Sie in Zukunft tun, damit Sie Ihr Gesprächsziel erreichen?

Klare und konfliktfreie Kommunikation ist der Generalschlüssel für den erfolgreichen Umgang zwischen und mit Menschen. Diese Fähigkeit ist erlernbar. Bestimmte Gesprächstechniken helfen dabei, eigene Aussagen möglichst verständlich und überzeugend zu vermitteln. Und auch das richtige Zuhören kann man trainieren.

Es gibt zwar keine fertigen Rezepte für eine gelungene Verständigung, aber die Art und Weise, wie wir mit anderen sprechen, kann erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität haben.

Gerne unterstütze ich Sie bei der Planung und Vorbereitung auf ein wichtiges Gespräch.



Über Mich

Zertifizierte Systemische Beraterin

Kommunikationscoach

Betreuung von Menschen mit psychischer Behinderung

Psychosoziale Ersthelferin

Persönlichkeitscoach

Seminare für ältere Erwerbstätige

Seminare zur Standortbestimmung im beruflichen Kontext

Kontakt

Ich nehme mir Zeit für Sie und Ihr Anliegen.

Ein kurzes unverbindliches telefonisches Vorgespräch dient zur ersten Orientierung zu Ihrem Anliegen und zur Frage, wie eine sinnvolle Beratung für Sie aussehen könnte. Danach wird ein gemeinsames Erstgespräch vereinbart.

Sie entscheiden nach jedem Termin, ob und wann Sie einen neuen Termin vereinbaren möchten.

Ihre besonderen Terminwünsche versuche ich so weit wie möglich zu erfüllen, denn nur stressfrei können Sie Ihr Thema gut bearbeiten.

So könnten z.B. Sitzungen am Abend oder samstags für Sie interessant sein, wenn Sie berufstätig sind.