



# POSITIVE PSYCHOTHERAPIE

## DEINE THEMEN – MEINE SCHWERPUNKTE

Der Wille zur Lösung ist da – nur fehlt dir der Weg? Schwierige Themen und Situationen belasten dich im Alltag? Du möchtest dich verändern, um endlich mal wieder glücklich zu sein – nur wie?

Dann stehe ich dir als Berater zur Seite:

- ▶ Familien- und Erziehungskonflikte (auch als Paarberatung möglich)
- ▶ Konfliktberatung
- ▶ Work-Life-Balance
- ▶ Trauer & Verlust
- ▶ Stress-/BurnOut-Prävention
- ▶ Veränderungen – Umstieg/Ausstieg

Deine Entwicklung ist Kern der Beratung und jedes Gespräch wird dir neue Sichtweisen und Erkenntnisse bringen.

## MEINE ARBEITSWEISE

Meine Beratung basiert auf den Grundlagen und Methoden der Positiven Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian – eine Kurzzeitberatung, die sich auf Ressourcen und Lösungen fokussiert.

- ▶ Wir klären gemeinsam die Situation und decken die zugrundeliegenden Probleme auf
- ▶ Wir erarbeiten gemeinsam umsetzbare Veränderungen mit der Lösung als Ziel
- ▶ Wir machen gemeinsam Probleme zu Herausforderungen, die dich stärken.
- ▶ Neben dem persönlichen Gespräch und der Analyse, erarbeiten wir ganz individuell wirksame Methoden zur Umsetzung und dem Transfer in den Alltag.

Vertraulichkeit, Diskretion & Offenheit sind hierbei selbstverständlich

## ABLAUF & HONORAR

Kostenfreies Vorgespräch: per Telefon oder persönlich (wenn gewünscht und es zu einer Beratung kommt)

Die Wartezeit für eine Beratung beträgt meist nur wenige Tage, je nach zeitlicher Flexibilität können wir also bereits in der Woche Ihrer Anfrage beginnen.

Das Vorgehen der Positiven Psychotherapie setzt auf eine effektive Kurzzeit-Beratung, denn sie fokussiert sich auf Ihre eigenen, bereits vorhandenen Ressourcen bzw. Kompetenzen und zielt mehr auf Lösungen denn auf Probleme.

Bei wöchentlicher Sitzung kann somit schon innerhalb kürzester Zeit ein klares Vorgehen und feste Ziele und Lösungsschritte gemeinsam festgelegt werden. Natürlich können auch Einzelsitzungen gebucht werden. Diese Beratungsform ist also zeitlich (und finanziell) überschaubar.

**Eine Beratungs-Sitzung kostet 60,- Euro / 50 Minuten.**

(Als Privatzahler haben sie den Vorteil, dass keine Bekanntgabe der Diagnose („Psychische Störung mit Krankheitswert, gemäß ICD-10“) gegenüber der eigenen Krankenkasse erfolgt.)

Zeitraumen, Ablauf und Ort legen wir gemeinsam ganz individuell fest.

Gern kann die Beratung ganz oder teilweise auch in Form eines sog. „Liberation Walks“ stattfinden - Beratung in der Natur – denn das Ziel eines freien Kopfes und des „Wieder durchatmen könnens“ lässt sich dort ganz besonders erreichen.



# BUSINESS COACHING

## MEIN KONZEPT

Beim Einzelcoaching orientieren sich Coach und Coachee an einer konkreten Fragestellung oder (Konflikt-)Situation. Gemeinsam tauchen wir in einen kreativen Prozess ein, der immer wieder zu unerwarteten Wendungen führt und Raum für unerwartete Impulse lässt.

Wichtig sind dabei bekannte Strukturen und Methoden zu erkennen, sie zu analysieren, aufzulösen und durch neue Vorgehensweisen bisher unbekanntes Potenzial entwickeln lassen.

Hierbei helfen mir als Coach sowohl meine eigene Erfahrung aus 17 Jahren „im Business“, ein umfangreiches Repertoire an erlernten Techniken, als auch der ressourcen-orientierte Ansatz meiner Konfliktberater-Ausbildung der WIAP Wiesbaden.

Einzig Sie und ihr Ziel stehen im Mittelpunkt!

Ähnlich einem Bergführer begleite Sie auf dem Weg dorthin, schlage Ihnen Handlungsmöglichkeiten und Alternativen vor, helfe Ihnen dabei Vor- und Nachteile gegeneinander abzuwägen und ihren persönlichen Weg, Geschwindigkeit und Lauftechnik zu finden... Nur laufen müssen sie selbst.

Als Coach arbeite ich lösungsorientiert. Wir erarbeiten gemeinsam den Eigenanteil an Problemen, identifizieren eigene und typische Muster und durchbrechen sie hin zu neuen Wegen und Lösungsansätzen.

Dabei werden neue Fähigkeiten und Methoden entdeckt und nachhaltig eingeübt um das eigene Selbstvertrauen zu stärken und das Arbeitsklima zu verbessern.

Ich unterstütze Sie als Coach mit wirkungsvollen Methoden z.B.: Fuutre Pace, Gruppenaufstellung, und einfach durch Fragen und Feedback.

## MEINE SCHWERPUNKTE

Aufgrund meiner beruflichen Erfahrung sowie meiner Ausbildung unterstütze ich Sie gerne bei folgenden Themen:

- ▶ (Re-)Organisations-, (Team)Leistungs- und Führungskräfte Coaching
- ▶ Kommunikation & Konflikte
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Burnout-Prävention
- ▶ Work-Life-Balance & Orientierung

## ABLAUF & HONORAR

Für das Erstgespräch zum Kennenlernen nehmen wir uns gerne ein wenig mehr Zeit, um die nötige Basis und Vertrautheit für die weiteren Termine zu schaffen.

**Das Honorar beträgt ab 125€/Stunde.**

Dauert das Gespräch länger, erfolgt die Abrechnung pro angefangene 15 Minuten. Fahrtkosten kommen je nach Absprache hinzu.

Der Gesamtumfang des Coachings wird vorab individuell mit dem Auftraggeber je nach Ziel, Komplexität und Integration in den Alltag abgestimmt.

Auch hier gilt: **Der Inhalt des Gesprächs bleibt vertraulich!**

A photograph of several people rock climbing a steep, grey rock face. They are wearing safety gear like helmets and harnesses. Ropes and ladders are visible against the rock.

# WORKSHOP/MODERATION+/ TEAM BUILDING

## MEINE ANGEBOTE

### Von Moderation...

Workshops moderiere ich mit dem nötigen Abstand, zugleich aber auch mit dem nötigen Hintergrundwissen aus 17 Jahren Erfahrung mit internationalen Teams (Virtuell wie Lokal) in IT-Großunternehmen und bereichere hierbei ihre Themen und Probleme mit neuen Ideen und Lösungsmöglichkeiten.

Ich unterstütze sie dabei, die beachtlichen Synergieeffekte die in vielen Gruppe stecken, zu entdecken und zu nutzen.

Die Moderation leitet ihre Gruppe, unter Betrachtung der Fähigkeiten jedes Gruppenmitglieds, zu Arbeitsergebnissen und hilft Widerständen abzubauen – speziell gegen Veränderungen.

Dadurch wird das Engagement jedes Einzelnen gefördert und die Gruppe trägt das Erreichte gemeinsam. Die Moderation setzt auf fundierte Strukturen und systematische Methoden und kombiniert die Kreativität des einzelnen mit der Inspiration der Gruppe. Ich kümmere mich um die Leitung und Visualisierung des Workshops, halte Arbeitsschritte und Ergebnisse fest und unterstütze aktiv bei der Steuerung der Gruppendynamik.

### ...über Moderation Plus...

Da auch hierbei ein Ortswechsel oft genügend Abstand zum Arbeitsalltag bietet, sowie Inspiration und neue Impulse verstärkt, biete ich auf Wunsch die Organisation des Workshops in einer Umgebung an, für den man normalerweise eine Tagesreise tätigen muss.

Und da bekanntlich spätestens zur Tea Time die Aufnahmefähigkeit und damit auch der Weg zu einem erfolgreichen und nachhaltigen Abschluss nachlässt, gerne – vor allem für neue Teams – mit einer kreativen Bewegungspause bis hin zu gemeinsamen bewegungsorientierten Team Building Aktivitäten.

Diese können ganz individuell auf die Teamgröße, die Zusammenstellung der Teammitglieder und den zeitlichen Umfang des Workshop-Tages abgestimmt werden – ob Geocaching, Bouldern oder Klettern... wir finden gemeinsam das Richtige für sie.

Workshop-Ort: Weinheim

(weitere Workshoporte und Aktivitäten auf Anfrage)

### ...bis zum Team Building...

Einen Tag in den Bergen – aber ohne stundenlange Anreise?

Als Team gemeinsam etwas körperlich Aktives erleben oder mit Spaß zu einem Team zusammenwachsen?

Auf spielerische Art Lösungen finden und Herausforderungen gemeinsam meistern?

Auf und rund um das Gelände „Jakobswand“ in Weinheim/Bergstraße stehen hier ganz individuell gestaltbare Möglichkeiten zur Verfügung – vom Klettern an der Kunstwand über Boulder-Parcours in der Halle bis hin zu kniffligen Geocaching-Abenteuern.

Sie bringen den Wunsch – ich kümmere mich um die passende Idee und die Umsetzung.

## ABLAUF & HONORAR

So individuell wie ihr Team und ihr Problem sollte auch die Organisation und der Ablauf eines moderierten Workshops sein.

Abhängig von der Team-Stärke, Team-Zusammensetzung, vor allem aber der Zielsetzung des Workshops oder des Team-Buildings legen wir gemeinsam den zeitlichen Umfang, sowie den groben Ablauf fest.

Hieraus ergibt sich dann schlussendlich ganz individuell, ob der Workshop bei Ihnen im Unternehmen stattfindet, wir einen passenden Ort finden oder wir die Möglichkeit eines „Workshop in & an der Natur“ nutzen, wahlweise in Kombination mit einer Team-Aktivität (in Weinheim/Bergstraße).