

Mein Motto

Man soll dem anderen die Wahrheit
wie einen Mantel hinhalten,
dass er leicht hineinschlüpfen kann.
Und nicht wie einen nassen Lappen
an den Kopf schlagen.



Qualifikationen

- **Kommunikationswissenschaftlerin M. A.**, u.a. PR Assistentin Agentur
- **Diplom- Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin** (kath. FH),
Justizvollzugsanstalt/ Jugendamt
- Seit 1995 Erfahrung in **Training, Beratung, Moderation** und **Coaching**
- Seit 2001 selbstständig als **Kommunikationstrainerin, Beraterin und Coach**
- Zusatzausbildung **Kommunikationspsychologie (ZKP)** bei Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun, Universität Hamburg
 - Kommunikation und Menschenkenntnis
 - Gesprächsdiagnose und intensive Gesprächsführung
 - Lebendig vortragen und veranschaulichen
 - Beratung mit dem Modell des inneren Teams
 - **Konflikt-Klärungshilfe**
 - Erlebnisaktivierende Methoden und Rollenspiel
 - Systemische Betrachtung und Strukturentwicklung
- Weiterbildung in **systemischer Beratung und Therapie**, Westfälisches Institut für Systemische Therapie und Beratung, Münster
- Weiterbildung in **Musik-, Körper- und Trancetherapie** zur persönlichen, beruflichen und spirituellen Entwicklung, Dr. Wolfgang Strobel, Würzburg
- **Führungsseminare** beim Universitätsseminar der Wirtschaft (USW), Erfstadt
 - Führung von Mitarbeitern
 - Management für jüngere Führungskräfte
- **Erfolgreich als Tele Coach**, BORA International GmbH
- **Online Trainerin**, WiPeC Dresden
- **Focusing Begleiterin**, Focusing Netzwerk



▪ Fort- und Weiterbildungen

- **Train the Trainer** Lebendige Seminargestaltung
- Gruppen lebendiger und wirksamer leiten, **Gruppendynamik**
- Führungskräfte-Training Motivation und Konfliktmanagement
- **Mentales Training**, Franz Hitze Haus, Münster
- Einführung in das **Psychodrama**
- Seminare in **suggestopädischer** Arbeit
- **NLP** Grundkurs (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Seminar **provokative Systemarbeit** (ProSA) bei Deutsches Institut für Provokative Therapie
- **Provokative Paartherapie**, Deutsches Institut für Provokative Therapie
- **Design Thinking** Training
- Einführung in die **gewaltfreie Kommunikation** (gfk)
- **Conceptboard**
- **Impro Methoden online**

▪ Mitglied im BDVT e. V. **Der Berufsverband für Training, Beratung und Coaching**

▪ Mitglied Forum **Werteorientierung** in der Weiterbildung e.V.

Teilnehmer*innenstimmen

- ☒ anregend und humorvoll
- ☒ praxisnah
- ☒ offene Atmosphäre
- ☒ viele Tipps
- ☒ gut visualisiert
- ☒ große Methodenvielfalt
- ☒ auf den Punkt
- ☒ respektvoll und wertschätzend
- ☒ überraschend

Praxisbezug/ Methoden

Ein Trainingstag besteht aus erlebnis- und erfahrungsorientierte Übungen - ein optimaler Aufbau für hohen Lernerfolg und Nachhaltigkeit. In angenehmer Atmosphäre vermittele ich wichtige Informationen in Kurzvorträgen. Die konkreten Fragen und Anliegen der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Problemlösungen erarbeitet und angewendet.

Mein zielgerichtetes, individuelles Feedback unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre persönlichen Stärken und Lernfelder zu identifizieren. Der Transfer des Gelernten in den jeweiligen beruflichen und zwischenmenschlichen Alltag rundet das Seminar ab. Und bei allem lernen und erfahren kommt der Spaß nicht zu kurz. 😊

Schwerpunkte in Training und Coaching

Rhetorik und Präsentation

- Rhetorik- souveränes Auftreten
- Sicher und wirkungsvoll präsentieren



Kommunikation und Gesprächsführung

- wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung
- Strategien für erfolgreiche Gespräche
- Klar kommunizieren mit dem inneren Team
- Entscheidungen treffen
- Schlagfertig und durchsetzungsstark



Zeit- und Selbstmanagement

- Zeit- und Selbstmanagement
- Work-Live Balance- Leben in Balance

Stressmanagement

- Stress lass nach! Arbeiten ohne Auszubrennen
- Ruhig bleiben, wenn es hoch her geht
- Nein sagen und Grenzen setzen
- Resilienz- immer wieder aufstehen

Konfliktmanagement

- Nur Mut! Konflikte kompetent klären
- Ergebnisorientierte Konfliktgespräche



Führungskräftetraining

- Gesprächskompetenzen für Führungskräfte
- Souveräne Mitarbeitergespräche
- Motivation von Mitarbeitern
- Erfolgreich mit Teams/Gruppen arbeiten

Moderation

- Besprechungen effektiv leiten, moderieren und gestalten
- Zielgerichtet moderieren

Persönlichkeitsentwicklung

- Wie wirke ich auf andere? (Feedback intensiv)
- Soziale Kompetenz
- Reflexion Rolle und Selbstverständnis



Kundenorientierung

- Kundenorientierte Gesprächsführung
- Kundenorientierung in schwierigen Gesprächssituationen
- Schriftliche Kommunikation- Briefe die ankommen



Beratungsleistungen

- **Teamentwicklung/ Teamsupervision**
- **Moderation** von großen und kleinen Veranstaltungen, Strategie Workshops, Veränderungsprojekte, Teamprozesse
- Begleitung von **Veränderungsprojekten/ Prozessbegleitung**
- **Coaching/ Supervision** von Fach- und Führungskräfte (in Ahlen, per Telefon, zoom oder vor Ort)
- **Konfliktklärung/ Mediation**
- Einführung von **kollegialer Beratung**
- **Prozessbegleitung/ Supervision** Familienzentrum
- Entwicklung einer **konstruktiven Besprechungskultur**
- **Vorträge** zu Kommunikation, Stress und Persönlichkeitsentwicklung

Beratungsansatz

In meine Arbeit integriere ich die Erfahrung aus Beratung, Coaching und Training zu einer systemischen Prozesskompetenz. Ich arbeite auf der Grundlage eines humanistischen Menschenbildes, nutze TZI (themenzentrierte Interaktion), arbeite erlebnisaktivierend, verwende aktuelle Erkenntnisse (Schulz von Thun, Gerald Hüther), denke zirkulär-systemisch und arbeite lösungsorientiert mit individuellem Beratungssetting.