



Meine Coaching-Schwerpunkte – ein Auszug

- Coaching von Führungskräften und ihren Teams
- Onboarding: Die ersten 100 Tage im neuen Unternehmen
- Transition-Coaching: Übernahme eines neuen Bereiches
- Rollenwechsel: Vom Kollegen zum Chef – eine Herausforderung
- Begleitung von Führungskräften in Change-Prozessen
- kritische Reflexion des eigenen Führungsprofils
- Persönlichkeitsentwicklung & Außenwirkung
- Zeit- und Selbstmanagement sowie der Umgang mit psychischen Belastungen (Stichwort Burn-Out-Prophylaxe)
- Resilienz-Coaching (Einzel & Team)
- DISG-Persönlichkeitsprofile Mastery pro / Executive

Meine beruflicher Werdegang

- seit 2012 freiberufliche Beraterin und Coach
- seit 2016 Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in eigener Praxis
- wissenschaftliche Mitarbeiterin und Therapeutin im Bereich Psychosomatik (Medizinische Hochschule Hannover)
- Leiterin Personalpolitik (Melitta Unternehmensgruppe)
- Seniorberaterin, Trainerin und Coach (Kienbaum Management Consultant GmbH)
- Psychologie-Studium an der C.v.O.-Universität in Oldenburg (Abschluss: Diplom-Psychologie)
- Bankkauffrau (Dresdner Bank AG – in Bremen: Bremer Bank!)

Meine Weiterbildungen

- Ausbildung zum Business-Coach 2003
- Ausbildung zur systemischen Beraterin (Schwerpunkt Veränderungsprozesse; ISB 2007 – 2009)
- diverse Führungskräfte-Trainings
- Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, 2011 – 2016)
- Transaktionsanalyse, Kommunikation, Konfliktmoderation, Gruppendynamische Prozesse, u.a.m.

Meine Erfahrungen

- langjährige Erfahrungen als Beraterin, Coach und Moderatorin, als Psychotherapeutin und als Führungskraft
- breite Erfahrung in den Themenfeldern Coaching, Management-Diagnostik, Entwicklung und Implementierung von diversen Personal- und Führungskräfte-Programmen sowie Talentmanagement
- breit gefächerte Branchenkompetenz aufgrund verschiedenster Rollen in unterschiedlichen Unternehmen der Branchen Finanzdienstleistungen, Produktion, Handel- und Konsumgüterindustrie, Telekommunikation, Health Care sowie in Markenunternehmen

Mein Coachingverständnis: mich leiten...

- ... systemisches Denken
- ... Wertschätzung für Andere
- ... Lösungs- und Ressourcenorientierung
- ... Werte wie Transparenz, Respekt und Partnerschaftlichkeit
- ... Interesse an Authentizität, Natürlichkeit und einer Prise Humor

Mein Alleinstellungsmerkmal...

- ...liegt in der Verzahnung von Coaching, systemischer Beratung und therapeutischem Wissen mit meiner Fach- und Führungskompetenz aus langjähriger Tätigkeit im Themenfeld Human Ressource Management

Mein Versprechen in Sachen Qualität

- Um im Sinne meiner Klienten meinen hohen Anspruch an meine Leistungen sicherzustellen, nehme ich regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen und Supervisionen teil.