

Ich stehe Ihnen mit meiner Ausbildung, Erfahrung und Persönlichkeit zur Verfügung.

2009 – 2013

## Coach / Kommunikationsberater

Ausbilder: Prof. Dr. Schulz von Thun und von ihm ausgebildete Referenten

### Grundausbildung (190 Stunden)

Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation:

- Verschiedene Typen menschlicher Reaktionen
- Typische Konstellationen und konstruktiver Umgang mit Unterschieden und Grundbedürfnissen (Riemann-Thomann-Modell)
- Das „Innere Team“ als Modellvorstellung vom inneren Menschen (innerer Pluralität) und als Methode der Selbstklärung
- Systemisches Denken und Handeln

Methodenauswahl:

- Aktives Zuhören nach C. Rogers als Basismethode intensiver Gesprächsführung
- Doppeln zur Selbstklärung und als Methode der Konflikt- und Beziehungsklärung
- Konstruktive Fragen, zirkuläre Fragen, „Wunderfrage“

Coaching als Prozess:

- Diagnostik des Coachinganliegens
- Abgrenzung zwischen Beratung und Therapie

### Aufbaukurse (80 Stunden)

- Lebensthemen in Coaching und Beratung
- Das Werte- und Entwicklungsquadrat
- Narzissmus als kommunikative Herausforderung
- Das Kommunikationsquadrat in Aktion

2014 – 2015

## Wirtschaftsmediation

(nach den Standards des Bundesverbandes MEDIATION e.V.)

Ausbilder: Elke Schwertfeger, Christian Böhner (Zweischt.Akademie, Freiburg)

### Grundlagen (120 Stunden)

- Rahmen, Grundsätze und Anwendungsfelder der Mediation
- Auftragsklärung, Klärungs- und Vertiefungsphase, Abschlussvereinbarung, Evaluation
- Recht & Mediation
- Innerbetriebliche Mediation
- Mehrparteien- & Teammediation

**Konfliktkompetenz (12 Stunden)**

- Konflikttheorie
- Konfliktanalyse
- Interventionstechniken
- Kommunikation im Konflikt

**Methoden (30 h)****Gesprächsführung & Kommunikation**

- Aktives Zuhören nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Doppeln
- Moderations- und Visualisierungstechniken, Entwicklung und Bewertung von Lösungen
- Ressourcenorientiertes Feedback
- Umgang mit schwierigen Situationen

**Verhandlungskompetenz****Persönliche Kompetenz und Haltung (12 Stunden)**

- Rollendefinition und –konflikte
- Aufgaben und Selbstverständnis des Mediators
- Haltung des Mediators (ethische Grundsätze BM)

**Supervision und Selbststudium (je 20 Stunden)**

- Supervidierte Rollenspiele mit Feedback
- Fachliteratur und Übungen

2012 – 2014

**Zürcher Ressourcen Modell - ZRM®**

Ausbilder: Maja Storch, Frank Krause

**Selbstmanagement mit dem ZRM® (18 Stunden)**

Standortbestimmung und individuelle Ziele entwickeln

Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten – Arbeit mit den ZRM®-Bildkarten

Vom Ideenkorb zum persönlichen Ressourcenpool

**Männliche Rollenbilder (8 Stunden)**

Rollenverständnis von Männern und Frauen

Entwicklung alternativer Rollenbilder

**Grundlagen des ZRM® für Großgruppen (6 Stunden)**

Arbeit mit den ZRM®-Bildkarten in Großgruppen