

**Gesa Krämer**

Marie-Alexandra-Straße 32

76135 Karlsruhe

Mobil: +49 (0) 170 - 730 41 82

Ihre Situation: Wo stehen Sie gerade?

Fragen zur Karriere, Sorgen um die Work-Life-Balance, Schwierigkeiten als arbeitende Mutter, Unklarheiten in den eigenen Zielen oder Wünsche, auf die Sie endlich hinsteuern möchten – das sind alles Anliegen, bei denen eine externe Unterstützung gut tut. Ein neutraler, professionell ausgebildeter Coach, der nicht im System involviert ist und gleichzeitig vieles nachempfinden kann, bietet Klarheit, Feedback und einen geschützten (Frei-) Raum für die Bewältigung der Herausforderungen und die eigene Entwicklung.

Ihre Frage: Passt Coaching für Sie?

Im Coaching begleite ich Sie bei Ihren anstehenden, konkreten Fragestellungen, ziel- und lösungsorientiert in möglichst effizienter Zeitnutzung, ohne dabei Körper und Geist zu vernachlässigen. Ziel ist Ihre Problemlösungsfähigkeit wiederherzustellen und damit ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Damit schaffen Sie auch eine gute Grundlage für die Lösung zukünftiger ähnlich gelagerter Themen. Die Quellen Ihrer eigenen Kraft und Zufriedenheit werden wieder aktiviert.

Als psychotherapeutische Heilpraktikerin begleite ich Sie – je nach Wunsch – auch in tiefere persönliche Prozesse. Bei einigen Themen, die das Leben bietet, kann es sein, dass die eigene Selbstregulation nicht mehr voll funktionsfähig ist. Ressourcen- und ursachenorientiert – nicht pathologisierend – unterstütze ich Sie, die „verschütteten“ Fähigkeiten wieder zu stärken.

Ihre Themen: Womit können Sie kommen?

Prinzipiell: Mit allem. Ich schrecke nicht zurück vor heftigen Emotionen, dezidierten Argumentationen oder Ähnlichem; gleichzeitig kenne ich meine Grenzen und empfehle Ihnen ggf. KollegInnen, die Sie bei Ihrem Anliegen besser unterstützen können. Meist begleite ich Menschen bei Fragen zu folgenden Themen:

Eigenpositionierung und -präsentation

- Als Selbständige brauche ich Marketing- und Vertriebsstrategien, die mir ganz persönlich entsprechen, um mich und mein Angebot erfolgreich zu vermarkten
- Wie kann ich mich und meine Inhalte zielgruppenorientiert präsentieren?



entwickeln

Familie und Karriere

- Ich mache mich selbständig und möchte mich in dem Prozess begleiten lassen.
- Seit der Geburt meines Kindes haben sich meine Karrierewünsche geändert, aber so genau weiß ich jetzt nicht weiter.
- Mit welchen Strategien kann ich mich als Ausländerin in Deutschland für meinen Wunschjob bewerben?

Chronische Krankheiten und Psychosomatik

- Wie kann ich meine chronische Krankheit als Ressource nutzbar machen?
- Ich reagiere oft körperlich und möchte ungeliebte (Verhaltens-) Muster auflösen.

(Kulturelle) Identität und Integration

- Wie kann ich die Erfahrungen meiner Auslandsaufenthalte nutzen?
- Ich fühle mich nirgendwo so richtig zugehörig, wo bekomme ich mehr Sicherheit?
- Ich möchte mich in Deutschland „anpassen“ oder ins Ausland gehen und suche nach meinen eigenen Wurzeln.

Unklarheit und Unsicherheiten

- Wieso passiert mir immer das Gleiche? Wie kann ich Lösungen für hindernde Verhaltensweisen finden?
- Ich fahre „Achterbahn“: Gefühle zwischen Angst und Aggression, Wut und Trauer, wie gehe ich damit im Alltag um?

Das Vorgehen: Wie läuft ein Coaching ab?

Entwicklung ist ein Prozess – Ihre Veränderung daher auch. Es kann sein, dass Ihnen mit einer gut fundierten neuen Perspektive in kürzester Zeit wirksam geholfen ist. Vielleicht brauchen Sie auch kontinuierlich Zeit zur Reflexion und einen neutralen „Sparrings-Partner“. Möglicherweise befinden Sie sich gerade in einer Umbruchphase und engmaschige Unterstützung ist angesagt. Nach einem Überblick über die Situation, Ihre Frage bzw. das Problem schätzen wir gemeinsam ein, welche Schritte notwendig sind, um eine sichere Grundlage für die weitere Wegsteuerung zu erlangen. Sie entscheiden, in welcher Tiefe Sie arbeiten möchten: Brauchen Sie ein neutrales Feedback, helfen Ihnen Methoden und Techniken oder Ursachen und Hintergründe, um zu einer Lösung zu gelangen? In einem Vertrag fixieren wir Ihre Ziele und damit auch Themen und Zeit, die ich Sie auf Ihrem Weg begleite.



