



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.



Mein Coachingansatz: Was können Sie erwarten?

• Kulturkompetenz und Sicherheit in bewegten Zeiten

Durch Studium, Lehraufträge und eigene internationale Erfahrungen liegt mein besonderer Fokus auf der Verbindung von „Welten“. Beim ständig wechselnden Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und im dichten Arbeitsalltag wird Ihr Anpassungsvermögen strapaziert und ein fester Stand ist von Nöten. Kultur ist im Körper verankert. Körperbewusstsein gibt Halt und Zugehörigkeit. Der Umgang mit Komplexität wird so leichter und die Sicht wird klarer.

• Freisetzung unbewusster Möglichkeiten und Ressourcen

Als Coach habe ich einen ausgeprägten geschulten Blick für Potenziale und ungenutzte Kräfte. Ich habe gelernt Menschen so zu fragen, dass wir beide klüger werden. Methodische Grundlagen aus der biologischen Psychologie sorgen für eine Betrachtung des ganzen Menschen. Unbewusst wirksame Ursachen für gesunde, kranke und krank machende Selbststeuerung können durch Arbeit mit Gehirn, Geist und Körper, die das Bewusstsein mit dem Unterbewussten verbindet, gefunden und verändert werden. Kraft und Orientierung kommen dann von innen.

• Transparenz, Lebendigkeit und Humor

Meine Haltung ist durch Neutralität und Enthaltbarkeit geprägt. Wenn jedoch ein Rat oder eine persönliche Einschätzung Ihren Prozess unterstützen, dann setze ich diese auch bewusst ein. Gerne gebe ich jederzeit Auskunft über die verwendeten Methoden und Erklärungsmodelle. Veränderung bewegt und Bewegung verändert – um in Bewegung zu bleiben, nutze ich vielfältige Methoden aus Theater, Management und Psychotherapie. Sowohl Lachen als auch Klagen führen zu Entspannung. Angst steckt an – Humor aber auch, und er löst dabei noch kreatives Denken aus. Das nutze ich mit Vergnügen.

• Aufmerksamkeit

Innere Vorgänge wahrnehmen, unbewusste (Lebens-)Haltungen spüren, sich selbst verstehen und dies vor allen Dingen im Alltag umsetzen – auf diesem Weg begleite ich Sie.

Meine Qualitätssicherung: Welche Methoden werden genutzt?

Methodisch schöpfe ich aus der bioenergetischen Körperpsychotherapie nach A.Lowen, der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers, dem NLP und verwende Modelle aus der systemischen Familientherapie. Techniken aus Improvisationstheater und Gestalttherapie nutze ich ebenso.

Zur kontinuierlichen Qualitätssicherung bin ich Mitglied in folgenden Fachverbänden:

- Society for Intercultural Education, Training and Research (SIETAR)
- International CoachFederation (ICF)
- Deutsche Gesellschaft für systemische Familientherapie (DGsf)
- International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA)





entwickeln

Selbstverständlich evaluiere ich meine Arbeit und nehme regelmäßig Supervision in Anspruch und lasse mich in Fortbildungen zertifizieren. Meine Coachingsprachen sind Deutsch, Englisch, Spanisch und Französisch.

Vita Gesa Krämer

- 1975 Geboren in Menden/Sauerland
- 1989 Feststellung Diabetes Typ I
- 1994-1999 Studium Interkulturelle Kommunikation, BWL, Spanisch und Französisch (M.A.)
- 2000-2002 Leiterin Hochschulmarketing Michelin Reifenwerke KgaA, Karlsruhe
- 2002-2004 Projektverantwortliche Coaching & Training Vertrieb, Michelin Reifenwerke Karlsruhe und Europa
- 2004-2005 Projektkoordination B2B Marketing, Manufacture Française des Pneumatiques Michelin, Clermont-Ferrand
- 2005-2012 Ausbildung Bioenergetische Körperpsychotherapie, Bernd Mundorf, Karlsruhe
- 2006 Buchveröffentlichung: Interkulturelle Kommunikation mit NLP, Verlag uni-edition, Berlin
- 2006-2009 Selbständigkeit als Coach und Trainerin mit Culture Coaching & Training Gesa Krämer
- Seit 2006 Lehrbeauftragte an Hochschulen in Stuttgart, Karlsruhe und Mannheim, Hannover und Saarbrücken; jährliche Teilnahme an verschiedenen Fachkongressen als Workshopleiterin, Speaker und Teilnehmerin
- 2008 Buchveröffentlichung: Arbeiten im Ausland. Bertelsmann-Verlag Bielefeld, gemeinsam mit Kirsten Nazarkiewicz
- 2008 Eröffnung Beratungsangebot für Auslandsreisende und Expatriates: www.arbeitenimausland.org
- Seit 2009 Praxis für psychotherapeutische Heilkunde (HPG) in Stuttgart
- 2010 Geschäftsführerin von consilia cct: create culture together, gemeinsam mit Dr. Kirsten Nazarkiewicz
- 2011 Tod meiner Mutter und gleichzeitig Geburt meines Sohnes Leo Gabriel
- 2012 Publikation: "Handbuch interkulturelles Coaching" (Vandenhoeck&Ruprecht)
- Seit 2014 Weiterbildung: Traumakompetenz für Therapeuten und Berater (2 Jahre)

Sie möchten mehr wissen oder Fragen stellen?

Meine Coachingpraxen sind in Stuttgart, Frankfurt und Karlsruhe – und ich coache natürlich auch am Telefon oder via Skype. Rufen Sie mich einfach unverbindlich an: +49 (0)170 730 41 82. Ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

