

3 Gründe, die für mich als Trainerin sprechen

Meine Erfahrung

Ein früher Verlust in der Familie, Ausgrenzung in Schule und Beruf, ein immer größer werdender beruflicher Druck, das Gefühl von ständigem Stress, berufstätig, alleinerziehend – das sind nur einige der vielen Herausforderungen, denen ich mich bisher stellen musste. Bei der Bewältigung dieser Situationen ist mein ganzes Selbst gefordert. Geholfen haben mir vor allem mein Optimismus, Humor, Meditation und die Gewissheit, dass ich meine Zukunft gestalten kann.



Meine Haltung als Trainerin & Coach

Vorteil und Garant für den Trainingserfolg: Als Coach und Trainerin verfüge ich über methodisches Fachwissen aus den Bereichen Coaching und Training. Ich lege sehr großen Wert auf einen wertschätzenden Umgang auf Augenhöhe im Training. Ebenso wichtig sind mir Spaß am Lernen und eine große Auswahl an Übungen, so dass jeder Teilnehmer Lernangebote annehmen und individuelle Lernerfahrungen machen kann. Aha-Momente und Alltagstransfer sichern zusätzlich den Lernerfolg.

Meine Persönlichkeit

Aufmerksam & offen	...und trotzdem nicht aufdringlich.
Erfahren & professionell	...und trotzdem keine Anzugträgerin.
Gelassen & entspannt	...und trotzdem mitreißend.
Verbindend & verbindlich	...und trotzdem flexibel.
1,70 m groß	...und trotzdem immer auf Augenhöhe.

Training oder Coaching?

Idealerweise beides: Als Trainerin coache ich immer dann, wenn ich die Erfahrungswelten der Teilnehmer berücksichtige und in das Training einbinde. Darüber hinaus ermöglichen Coachingtechniken, die Teilnehmer durch schwierige Phasen eines Trainings hindurch zu führen. Nach dem Training ist ein individuelles Coaching möglich, das die Trainingserfahrung des Coachee berücksichtigt und ihn bei wichtigen Entwicklungsthemen weiter unterstützt.