

Überblick/Seminarangebote

Die aufgeführten Seminarangebote sind variabel, was Inhalte und Länge betrifft. Als Dozentin achte ich besonders darauf, die TeilnehmerInnen praktisch einzubinden, d.h. den Anteil an Frontalunterricht so gering wie möglich zu halten und die Inhalte, möglichst anhand konkreter Beispiele, in Teams oder einzeln erarbeiten zu lassen. Alle Themen können auch als Vortrag gebucht werden.

Kommunikationstraining

Kommunikation ist die Grundlage jeder Beziehung: Sobald zwei Menschen aufeinander treffen, kommunizieren sie miteinander - ob verbal oder non-verbal. Wir können gar nicht anders, denn „man kann nicht nicht-kommunizieren“, wie Paul Watzlawick es einst so treffend formulierte. Aus dem alltäglichen Leben wissen wir aber auch, dass das nicht immer glatt läuft - wie oft interpretieren wir Aussagen völlig anders, als sie gemeint sind, geraten in Missverständnisse, drücken uns auch selbst manchmal ungeschickt aus oder fragen uns, wie wir beispielsweise Kritik so formulieren können, dass unser Gegenüber sie als konstruktiv wahrnehmen kann.

Eine klare und gelungene Kommunikation gehört zu den wichtigsten sozialen Kompetenzen, die nicht nur im beruflichen Alltag immer mehr an Bedeutung gewinnt. Aber wie genau funktioniert das? Wie vermeide ich Missverständnisse? Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass meine Nachricht völlig anders ankommt, als sie beabsichtigt war?

In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen anhand theoretischer Inputs und praktischer Übungen zum einen, die Wahrscheinlichkeit für derartige Missverständnisse zu verringern, und zum anderen, sie in einem solchen Fall schnell zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Mögliche Inhalte:

- Grundmerkmale der Kommunikation
- Die vier Seiten einer Nachricht
- Transaktionsanalyse
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Körpersprache
- Feedback geben und annehmen
- Umgang mit Missverständnissen, Widerständen und Konflikten

Arbeiten in Gruppen und Teams

Egal, ob im Berufsleben oder in der Freizeit - gut im Team arbeiten zu können, ist in vielen Situationen eine unerlässliche Kompetenz. Aber manchmal ist es gar nicht so einfach, im Team zu agieren und das richtige Maß zwischen eigenverantwortlichem Arbeiten und Gruppenarbeit zu finden.

Dieses Seminar bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre Kompetenzen so weiterzuentwickeln, dass sie in Gruppen/im Team aktiv und ergebnisorientiert zusammenarbeiten und auch mit schwierigen Gruppenkonstellationen souverän umgehen können. Die TeilnehmerInnen erkunden, welcher Teamtyp sie selbst sind und was sie von den

anderen Typen unterscheidet - ein oft wesentlicher Schritt, um mehr Verständnis für das Verhalten des Gegenübers zu entwickeln. Zudem werfen wir gemeinsam einen Blick auf mögliche Rollen und die Entwicklungsphasen einer Gruppe und beschäftigen uns mit dem Umgang mit Konflikten. Je nach Länge des Workshops können auch verschiedene Führungsstile betrachtet und deren Vor- und Nachteile erarbeitet werden.

Mögliche Inhalte:

- Entwicklungsphasen von Gruppen
- Aufgaben und Rollen in Teams
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Kommunikation in Gruppen und in Teams
- Themenzentrierte Interaktion
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Erfolgsfaktoren für gute Teamarbeit
- Führungsrollen und -stile

Motivation

Kaum sind wir morgen aufgestanden, haben wir schon angefangen, eine To-Do-Liste im Kopf anzulegen: Susanne dringend anrufen, mit Stefan das Konzept für die Präsentation durchgehen, mit Meike über den bevorstehenden Geburtstag sprechen, für die Prüfung übernächste Woche lernen und so weiter und so fort. Tja, und dann? Dann sitzen wir da, starren aus dem Fenster, warten darauf, dass uns "die Muse küsst" oder schieben tausend andere, ach so dringende Aufgaben vor. Und am Ende des Tages? Sind wir genervt, frustriert oder schlicht in Panik, weil wir im Zeitplan meilenweit hinterher hängen und schwören uns, dass ab morgen alles anders wird. Aber wie? Und, noch einen Schritt weiter gedacht: Wie kann ich, beispielsweise innerhalb eines Teams, andere motivieren?

In diesem Workshop blicken wir hinter die Kulissen der Motivation, betrachten unterschiedliche Modelle und Theorien und erarbeiten gemeinsam passende Strategien gegen den "inneren Schweinehund". Wir überlegen auch, wieso Antreiber manchmal auch Verhinderer sein können, was der Unterschied zwischen einem Erfolgssucher und einem Mißerfolgsmeider ist und welche Rolle die sog. Selbstwirksamkeit spielt.

Mögliche Inhalte:

- Einführung in verschiedene Modelle und Theorien über die Motivation
- Blick ins Gehirn: Was passiert, wenn wir motiviert sind und wie können wir diese Vorgänge für uns und andere nutzen?
- Wille versus Vorstellung
- Ermittlung individueller Motivationshürden und Entwicklung passender Strategien
- Suche nach den Antreibern (die manchmal auch Verhinderer sind)
- Selbst- und Fremdmotivation
- Erfolgssucher versus Mißerfolgsmeider
- Selbstwirksamkeit
- Überblick über verschiedene Tipps und Kniffe zur Förderung der Motivation

Entspannungstraining

Die Häufigkeit psychosomatischer Krankheiten nimmt immer mehr zu, Arbeitsausfälle aufgrund von Überlastung und Burn-Out sind keine Seltenheit mehr. Oft wird über die eigenen Grenzen hinaus gearbeitet, bis der Körper „Stopp“ schreit und wir im wahrsten Sinne des Wortes ausgebrannt sind. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Phänomen „Stress“. Was ist Stress eigentlich? Was passiert im Körper, wenn wir unter Strom stehen? Und vor allem: Wie können wir uns wieder herunterfahren nach anstrengenden Phasen und uns ein wenig Ruhe gönnen?

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Workshop. Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können ausprobieren, welche Ihnen am meisten liegt. Zudem entwickeln wir gemeinsam passende Strategien für den Umgang mit Stress im Alltag - denn: Je früher wir lernen, auch zwischendurch runterzufahren, auf uns zu achten und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir im Bure-Out landen.

Mögliche Inhalte:

- Das vegetative Nervensystem (Parasympathikus/Sympathikus)
- Progressive Muskelrelaxation
- Imaginations- und Atemtechniken
- Methoden aus der Achtsamkeitspraxis
- Analyse des eigenen Alltags
- „Nein“-Sagen lernen
- Warum Pausen so wichtig sind
- Transfer kleiner Übungen in den (Arbeits-)Alltag

Selbstmanagement

Zeit lässt sich nicht managen - auch wenn es uns diverse Ratgeber suggerieren. Auch beim besten „Zeitmanagement“ hat der Tag immer 24 Stunden und die Beschleunigung, die wir seit vielen Jahren erfahren, hat ihre Grenzen. Doch wie geht man am besten um mit dem (Berufs-)Alltag und seinen diversen zeitlichen Herausforderungen? Da es keinen Trick gibt, um den Tag mehr Stunden zu geben, müssen andere Lösungen her.

In diesem Workshop werden zahlreiche unterschiedliche Modelle vorgestellt und diskutiert, anhand derer die TeilnehmerInnen ihren Tag besser strukturieren können und lernen, Pausen und Pufferzeiten einzubauen. Wir überlegen gemeinsam, was die eigene Persönlichkeit mit dem Umgang mit Zeit zu tun hat und wie wir unseren eigenen Bedürfnissen und Interessen gerecht werden können, ohne in Hektik zu geraten. Teil des Workshops ist auch ein Kurzausflug in den Bereich der Achtsamkeit. Zudem gibt es einige Tipps, wie man sich selbst besser managen und damit auch motivieren kann.

Mögliche Inhalte:

- Umgang mit Zeit und Ursachen von Stress
- Umgang mit eigenen Interessen und Bedürfnissen
- Flexibles Zeitmanagement und Persönlichkeit
- Planung und Arbeitsorganisation
- Strukturieren und Delegieren von Aufgaben

- Störungen reduzieren
- Achtsamkeitsübungen
- Umsetzung im Alltag

Präsentationstraining

Im beruflichen Alltag präsentieren wir uns immer und überall - ob bei einem Termin, einem Vortrag oder einem zufälligen Treffen. Damit wir bei unserer Präsentation Begeisterung auslösen, den Kunden überzeugen können oder uns das Gegenüber in guter Erinnerung behält, bedarf es einer gekonnten Eigendarstellung und eines sympathischen Auftritts. Wie klingt beispielsweise meine Stimme, wenn ich Vorträge halten? Wie sieht es mit der Körperhaltung aus? Wie geben wir unserem Gegenüber die Hand? Welche Methoden können wir bei Präsentationen einsetzen? Und: Was tun gegen Lampenfieber?

Anhand konkreter Übungen erfahren die TeilnehmerInnen, wie sie nach außen wirken, was sie an ihrer Sprechtechnik, ihrer Gestik und Mimik verbessern können - aber natürlich auch, was sie besonders gut gemacht haben. Auch verschiedene Präsentationsmethoden und ihr passender Einsatz werden besprochen.

Mögliche Inhalte:

- Vortragsvorbereitung und -struktur
- Visualisierungsmöglichkeiten
- Hilfsmittel bei freien Vorträgen
- Sprech- und Stimmtechnik sowie Körpersprache
- Umgang mit Aufregung und Lampenfieber
- Small Talk und Netzwerken

Zeichnen und Visualisieren

„Ich kann nicht zeichnen“ - ein Satz, den viele mit sich herum tragen und der schlicht nicht stimmt. Denn: Jede(r) kann zeichnen - die einen eher krakelig, die anderen gradliniger, die einen lieben es bunt, die anderen schwarz-weiß. In diesem Workshop geht es im ersten Schritt darum, sich einfach an den Zeichenstift zu trauen und Hemmungen zu überwinden. Wir starten mit einfachen Grundformen, testen unterschiedliche Stifte und Papiere und arbeiten uns dann immer weiter vor - ausgerichtet an den Bedürfnissen der Gruppe. Gearbeitet wird auch an einer klaren und lesbaren Schrift. Das Ziel des Workshops wird vorab gemeinsam festgelegt: Ob kleiner Comic, Erstellung individueller Flipcharts oder Erstellung eines eigenen, visuellen ABCs - all das ist möglich.

Mögliche Inhalte:

- Grundformen im Zeichnen
- Eine Form - viele Möglichkeiten
- Umgang mit verschiedenen Stiften und Papieren
- Einsatz von verschiedenen Schriften
- Kombination Zeichnung/Schrift
- Entwurf und Erstellung eines eigenen Comics oder Flipcharts

Selbstpositionierung

Was kann ich besonders gut? Womit hebe ich mich von anderen ab? Welche Bereiche kann ich vielleicht noch mehr betonen oder gibt es gar Stärken, die ich bisher gar nicht als solche wahrgenommen habe? Dieser Workshop richtet sich an alle, die einmal einen Moment innehalten und ganz auf sich blicken wollen. Hier ermitteln wir gemeinsam das Alleinstellungsmerkmal jeder/s Teilnehmers/in. Ob SchülerIn, Studierende/r oder bereits im Berufsleben stehend: Sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und zu sein, hilft in vielen Situationen - je mehr wir in uns ruhen, desto mehr Souveränität können wir ausstrahlen und desto authentischer können wir auch handeln.

Der Workshop kann auch als Grundlage für das Thema „Bewerbung“ dienen.

Mögliche Inhalte:

- Wer bin ich? Betrachtung des eigenen Lebensweges mithilfe verschiedener Kreativmethoden
- Was bringe ich mit? Reflexion der eigenen Interessen, Fähigkeiten und Stärken
- Was interessiert mich? Ermittlung individueller Ziele
- Kurzpräsentationen der individuellen Erkenntnisse

Bewerbungstraining

Dieser Workshop basiert auf den Grundlagen, die im Workshop „Selbstpositionierung“ erarbeitet werden. Darauf aufbauend beschäftigen wir uns damit, die Erkenntnisse in passende Anschreiben und Lebensläufe umzusetzen. Wie sieht ein gutes Anschreiben eigentlich aus? Wie gestalte und formuliere ich meinen Lebenslauf so, dass er mich mit allen meinen Stärken zeigt? Welche Unterlagen muss ich beilegen und wie bewerbe ich mich online? Wir bereiten uns zudem auf das Vorstellungsgespräch vor, besprechen mögliche Fragestellungen und überlegen auch, wie man sich dem Anlass entsprechend kleidet.

Mögliche Inhalte:

- Grundlagen: Siehe Selbstpositionierung
- Anschreiben und Lebenslauf
- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Kurzüberblick Studium, Ausbildung und praktische Erfahrungen

1. Studium/Ausbildung

- Ausbildung zum Systemischen Coach und Prozessbegleiter (DCV-zertifiziert)
 - Inhalte: Coaching-Grundlagen in Prozess & Praxis, Beziehungsgestaltung, Analyse und Diagnose, Interventionen und Coaching-Methoden, vertiefende Professionalisierung im Coaching in Anlehnung an psychotherapeutische Modelle
- Ausbildung zur Entspannungstrainerin (Paracelsus-Schule, Hamburg)
 - Inhalte: Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Imaginationstechniken
- Magisterstudium an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
 - Fächer: Mittlere und Neuere Geschichte, Romanische Philologie, Neuere Deutsche Literatur- und Medienwissenschaft
- Zusatzstudiengang Kulturmanagement
 - Studieninhalte: Veranstaltungsmanagement, Planungs-, Personal- und Finanzmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Betriebswissenschaftliche Grundlagen, Markt- und Zielgruppenanalyse
- Weiterbildungen (in Auswahl):
 - Motivation und Entscheidungsfindung (Fachtagung Mentoring der Leuphana Universität Lüneburg)
 - Stimm- und Sprechtraining (Universität Hamburg/ZHW)
 - Methodenvielfalt in kleinen und großen Seminaren (Universität Hamburg/ZHW)
 - Kreativtechniken (AVP-Jahrestagung)

2. Praktische Erfahrungen

- seit 02/2013: Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, LandFrauenVerband Schleswig-Holstein e.V. (in Teilzeit)
- seit 08/2011: selbstständig als Coach, Dozentin und Öffentlichkeitsarbeiterin
 - Schwerpunkte:
 - Einzelcoachings in beruflichen und privaten Veränderungssituationen
 - Workshops und Vorträge zu unterschiedlichsten Themen (u.a. mediacampus frankfurt, Leuphana Universität Lüneburg, Hochschule Hannover, SoVD-Jugend, Arbeiter-Samariter-Jugend)
 - Konzeption und Moderation von Veranstaltungen
 - Regionale PR
- 05/2010 - 06/2011: Murmann Verlag, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Digitalisierung
- 04/2010 - 04/2013 : Universität Hamburg, Arbeitsstelle für Studium und Beruf/ Lehrbeauftragte
- 07/2007 - 12/2009: Körber-Stiftung, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- 04/2006 - 07/2007: Edition Temmen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit