

Bei neuen oder besonders schwierigen Herausforderungen ist es oft sinnvoll, sich von einem Coach beraten zu lassen. Die Aufgabe eines Coaches ist es, den Klienten dabei zu unterstützen, sich weiter zu entwickeln, kreativer zu werden und das eigene Potential vollständiger auszudrücken.

Durch ein **Systemisches Coaching** überwinden Klienten im allgemeinen schnell ihre Schwierigkeiten und erreichen ihre Ziele. Zur optimalen Lösung bei einem Coaching gehört außerdem, dass Sie sich persönlich weiterentwickelt haben, so dass Sie ein erfolgreicherer und erfüllteres Leben führen können.

Durch ein **Systemisches Coaching**

- * erhalten Sie Klarheit über die Situation
- * können Sie sich die Kooperation Ihrer Kollegen sichern
- * wird es möglich, hinderliche alte Muster hinter sich zu lassen
- * gewinnen Sie besseren Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen und Fähigkeiten
- * sehen Sie weitere Möglichkeiten und kreative Lösungen
- * gelangen Sie zu neuen Ideen und Lösungsvorschlägen
- * lernen Sie, sich selbst zu coachen.

Mögliche **Anliegen** für ein systemisches Coaching können u.a. sein:

- o schwierige berufliche Entscheidungen
- o starke Belastung (Stress)
- o Schwierigkeiten mit Kollegen, Mitarbeitern usw.
- o stressbedingte Gesundheitsprobleme
- o Umstrukturierungen
- o allgemeine Unzufriedenheit
- o Vorbereitung auf spezielle Leistungsanforderungen
- o ungesunde Angewohnheiten, z.B. Rauchen
- o Life-Work-Balance
- o Burn-out, Schlafstörungen, Erschöpfung
- o Umgang mit veränderten Bedingungen und neuen Situationen.

Mein Vorgehen ist in jeder Coachingsitzung für Ihre jeweiligen Anliegen, Veränderungswünsche und Ziele maßgeschneidert.

Dabei verbinde ich einige der modernsten und effizientesten Methoden aus Beratung und Therapie unserer Zeit miteinander:

Systemische Beratung (u.a. n. M. Varga von Kibéd und I. Sparrer), lösungsfokussierte Beratung (n. de Shazer), ressourcenorientiertes und zielorientiertes Vorgehen sowie Generatives Coaching (n. Gilligan).

In einem **systemischen Coaching** zeigt sich schnell, welche Aspekte und Personen für das Problem wirklich relevant sind. Die Lösung berücksichtigt die Zusammenhänge und ist deshalb auch in der Realität gut umsetzbar.

Bei einem **lösungsfokussierten** Vorgehen legt der Klient fest, welche Veränderungen und Ziele er anstrebt, und wann er diese erreicht hat. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt nicht auf der Analyse von Problemen der Vergangenheit, sondern auf positiven Veränderungen und der Zukunft.

Ein **ressourcenorientiertes** Vorgehen bedeutet, dass einerseits vorhandene Fähigkeiten optimal genutzt werden, um das Ziel zu erreichen. Andererseits entwickelt der Klient dabei mühelos neue Fähigkeiten.

Im **generativen Coaching** werden spezielle Lernzustände genutzt. So kann der Klient überraschend schnell das, was ihn bisher hinderte, überwinden. Und er entwickelt sich so weiter, dass er seine ganz persönliche Lösung erreicht.

Die **Lösung**, die Sie so erzielen, ist eine grundlegende, die in Ihrem Leben wirklich einen Unterschied macht – und sie zieht weitere positive Veränderungen nach sich.

Susanne A. Kessler



Systemische Beraterin mit 4-jähriger zertifizierter Ausbildung (bei Prof. Dr. Matthias Varga v. Kibéd u. Dipl. Psych. Insa Sparrer);

Aus- und Fortbildungen in Generativem Coaching, Hypnotherapie, Self-Relations-Therapie (bei Dr. Stephen Gilligan);

Psychotherapeutin (n. HPG);

Gewaltfreier Kommunikation;

Lösungsfokussierter Kurzberatung (bei Steve de Shazer, Insoo Kim Berg);

M. A. der Philosophie (über systemisches Denken).

Tätig in Coaching, Psychotherapie, Unternehmensberatung;

Veröffentlichungen zu systemischer Therapie und Beratung;

Leitung von Seminaren an Instituten sowie Universitäten in Deutschland, Österreich, Belgien, Russland.

Systemisches Coaching:

- * Klarheit über die Situation gewinnen
- * die eigenen Ziele selbst festlegen
- * Zusammenhänge berücksichtigen
- * eigene Fähigkeiten entdecken und stärken
- * stabile Lösungen
- * Hindernisse elegant überwinden
- * Flexibilität und Kreativität steigern
- * eine erfolgreichere, erfülltere Zukunft

Um einen Termin zu vereinbaren, rufen Sie mich bitte an oder senden Sie mir eine Mail. Gerne beantworte ich Ihnen auch Fragen, die Sie vielleicht noch haben. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Anam Cara

Susanne Kessler
Schaufelder Str. 11
D - 30167 Hannover
Tel: (0511) 21 55 629
SK@AnamCa.de
www.AnamCa.de

Anam Cara



Susanne A. Kessler

Coaching
Systemische Beratung