

## Resilienz-Coaching



*Belastungs-Abbau und Ressourcen-Aufbau  
individuell, effektiv, diskret und nachhaltig*

Ein Coaching ist als professionell-kompetente und individuelle Prozessberatung primär eine begleitende Klärungs- und Orientierungshilfe für Führungskräfte bzw. Personen mit besonderen Entscheidungsbefugnissen. Ein Resilienzcoaching wendet sich an Menschen unter extremen Belastungssituationen, denen die Bedeutung von Balance zwischen Privatleben und beruflichem Engagement für ihre Leistungsfähigkeit und ihren (Lebens-)Erfolg bewusst ist.

## Unsere Zielgruppe für ein Resilienz-Coaching

- Sie ahnen, dass nur derjenige dauerhaft Hochleistung erbringen kann, der mit sich selbst im Reinen ist und seine eigene Vision klar im Auge behält - ohne mit Tunnelblick im Stress zu versinken?
- Sie haben für sich festgestellt, „dass es so nicht mehr weitergehen soll/ kann“ und sehnen sich nach mehr Ruhe und Gelassenheit?
- Sie fühlen sich erschöpft und spüren, wie Ihr Akku leer läuft, sind aber fest entschlossen, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen und einem drohenden Burn-out die Stirn zu bieten?
- Sie denken über Veränderung nach, möchten Ihre (künftigen) Lebensziele reflektieren, sich weiterentwickeln, Ihr Leben neu gestalten?

## Warum Coaching?

Durch die Kombination aus persönlicher Führungserfahrung, einem fundierten Coaching-Methodenwissen sowie der notwendigen Distanz verstehen wir uns als kompetenter Sparringspartner, um auf Augenhöhe in einem geschützten Raum die Selbstreflexion zu fördern und bei der Umsetzung Ihres Anliegens begleitend zur Seite zu stehen. Spezialisiert sind wir auf die Themen Stressbewältigung, Selbstmanagement und Resilienzförderung: Belastungs-Abbau und Ressourcen-Aufbau - individuell, effektiv, diskret und nachhaltig.

Wir hören aktiv zu, denken offensiv mit, geben offenes Feedback und fragen gezielt nach, um Ihre Handlungsoptionen zu erweitern und neue Lösungen anzuregen. Wir sprechen mit Ihnen über Pläne, Ansätze, unterstützen beim Entwurf von Visionen und Strategien, setzen uns konstruktiv mit neuen Wegen auseinander. Dazu gehört es, auch einmal über das Denkbare hinaus zu denken, um die gewohnte Perspektive zu wechseln.

## Mehrwert des Resilienz-Coachings

- Identifikation Ihrer individuellen Stressauslöser und Ihres Stressverhaltens, Reflexion Ihres Stressempfindens
- Maßnahmenplan zur Reduktion von Stressoren
- Klarheit über Lebensziele und -themen für mehr Gelassenheit im Alltag
- Verbesserung Ihrer Eigenregulation in Bezug auf Belastbarkeit, Leistungsbereitschaft und -fähigkeit
- Aufbau von förderlichen Einstellungen und nachhaltiger Stressresilienz für ein entspanntes und effizientes Agieren in herausfordernden Situationen

## Ablauf

Coaching ist keine Beratung „von der Stange“, sondern richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Grundsätzlich lässt sich der Ablauf eines Coachingprozesses jedoch wie folgt skizzieren:

Im Rahmen eines ersten kostenlosen Informationsgesprächs analysieren wir Ihre momentane Situation und vereinbaren Ihre Ziele. Sie können sich für individuelle Termine oder ein kompaktes Resilienz-Coaching mit 5x 1,5 Stunden entscheiden, um gezielt Ihre Widerstandskraft zu trainieren.

Wir starten mit einem Resilienz-Check und einer Situationsanalyse, auf deren Grundlage wir erste Maßnahmen zur Stabilisierung durchführen. Anschließend arbeiten wir gezielt an ausgewählten Resilienzfaktoren. Abschließend erarbeiten wir einen konkreten Handlungsplan, auf dessen Grundlage Sie Ihre Lösungen direkt im Alltag umsetzen können. Nach jeder Coachingsitzung erhalten Sie die wichtigsten Aspekte in einem Protokoll zusammengefasst. Auch nach dem eigentlichen Coachingprozess stehe ich als Sparringspartner noch mindestens drei Monate lang zur Verfügung (E-Mail, Telefon, Skype), um das Erreichen Ihrer Ziele und die Umsetzung nachhaltig zu gewährleisten.

### Feedback eines Resilienz-Coaching-Kunden

„Ich möchte mich herzlich für Ihre Unterstützung in einer schwierigen Lebensphase bedanken! Sehr geholfen hat, dass ich diverse Aspekte in meiner Arbeitsorganisation verändert habe. Vor allem spüre ich aber, dass sich nach und nach meine Haltung positiv verändert. Dies hilft, selbst in akuten Stress-Situationen gelassener zu reagieren. Innere Ruhe - das kannte ich früher gar nicht. Mittlerweile spüre ich öfter diesen guten Zustand - und ich werde weiter daran arbeiten.“

### Ihr Coach



**Alexandra Trautmann**, MBA (University of Oxford), kombiniert jahrelange Praxiserfahrung in der Organisations- und Unternehmensentwicklung im Konzern- und Mittelstandsumfeld mit ihrer Coachingexpertise (u. a. Coach DVNLP, Burnout Coach/ Berater, Systemischer Coach). Seit jeher fasziniert von der Frage, was Menschen, Teams und Organisationen nachhaltig gesund, agil, leistungsfähig hält, hat sie sich mit ihrem Unternehmen **explosim** auf die Themen Resilienzförderung in Organisationen und Arbeiten 4.0 spezialisiert.

Alexandra Trautmann ist Mitglied im Deutschen Bundesverband für Burnout Prophylaxe und Prävention e.V. und engagiert sich ehrenamtlich in der Initiative Burnout e. V. Darüber hinaus arbeitet sie als Dozentin u. a. an der Mannheim Business School und der Steinbeis Business Academy.