



Schnelle Veränderungen, wachsende Komplexität am Markt und Druck bei der Zielerreichung gehören mittlerweile zum Alltag von Führungskräften und Mitarbeitenden. Diese Herausforderungen fordern sie enorm und verlangen ihnen oft einen hohen Energieeinsatz ab. Kennen Sie das auch? Möchten Sie:

- Sich stabilisieren und stärken?
- Folgen von Stress entgegenwirken oder bereits im Vorfeld präventiv vorsorgen?
- Ihre inneren Antreiber und Muster kennenlernen und für Sie hilfreiche Verhaltensweisen entwickeln?
- Sich klar über Ihre Verantwortungen und die anderer werden?
- Ihre Zukunft aktiv gestalten, stabile persönliche Säulen aufbauen und gut für sich sorgen?

Resilienz-Coaching und Burnout-Vorsorge

Dieses Coaching bietet sich proaktiv zur Verstärkung persönlicher Resilienz an. Die Coachees reagieren anschließend flexibler auf herausfordernde Situationen, passen sich schneller an Veränderungen an und haben ein höheres Maß an Selbststeuerungsfähigkeit. Aber auch, wenn erste Anzeichen von Burnout erkennbar sind, lassen sich durch Coaching noch gut persönliche Bewältigungsstrategien trainieren.

Typische Coaching-Phasen und mögliche Methoden sind:

- Analyse-Phase: Tagesablaufanalyse, Stressoren, biografische Rückschau, Genogrammarbeit, Salutogenese-Modell, personale Dimensionen, Soziogramm, Glaubenssätze, ...
- Coping-Phase: persönliches Ressourcenprofil, Probehandeln, Achtsamkeitsübungen, Säulen der Identität, erprobte Bewältigungsstrategien, Egoogramm, Erlaubnissätze, Anker, Eisenhower-Modell, ...
- Visions-Phase: Zukunfts-Panorama, sieben Leben, Rückblick vom Ende her, Plan der kleinen Schritte ...

Dazu kommen andere auf die konkrete Arbeits- und Lebenssituation individuell abgestimmte Interventionen. Ich arbeite methodisch u.a. mit Transaktionsanalyse und dem Züricher Ressourcen Modell.

Vor meiner Arbeit als Coach und Organisationsentwickler war ich 20 Jahre in der Wirtschaft u.a. bei Siemens und auch als Geschäftsführer tätig. Ich bin 54 Jahre alt, promovierter Ingenieur und habe viele Jahre Erfahrung als Führungskraft. Seit meiner Mitarbeit am Institut für Burnout-Prävention gehören Stressmanagement und Resilienz-Coaching zu meinem Tätigkeitsprofil. Meine Arbeitsweise im Coaching ist ressourcenorientiert und wertschätzend, klar und nah.

Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen!

Dr. Cornelis Rasmussen

