



»Durch Coaching die Überzeugung und die Befähigung vermitteln, größte Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich zu bewältigen – das ist meine Mission.«

Petra Schulze-Ganseforth

Systemisches Kurzzeit-Coaching

Mein Angebot für Sie, Ihre Firma und Ihr Team

Mein Coaching fördert Ihre geschäftlichen und privaten Erfolge und die Erfolge Ihres Unternehmens. Es verschafft Ihnen Zugang zu Ihrem eigenen Lösungsweg im Berufs- und Privatleben.

Ich möchte vermitteln, dass dann, wenn angeblich »nichts mehr geht«, noch sehr viel mehr möglich ist. Das gilt für Unternehmen und Organisationen ebenso wie im Leben jedes Einzelnen.

»Wessen wir am meisten im Leben bedürfen ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind.«

Ralph Waldo Emerson

Als **Life-Coach und Business-Coach** arbeite ich mit der Erkenntnis und Überzeugung, dass Lebensbereiche wie Familie, Beruf und Freizeit ineinandergreifen und aufeinander wirken und die Coaching-Themen in den jeweiligen Zusammenhängen und Rollen der Menschen verstanden werden müssen.

Die Themen

Glück kann man lernen: Mein Coaching lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen Freude bereitet, was Zuversicht und Begeisterung auslöst und auf das, was gut gelaufen ist. Das stärkt Ihre Fähigkeit, negative Gefühle hinter sich zu lassen. So finden Sie Ihren eigenen Weg zum Glück.

Ressourcen mobilisieren: Im Fokus meines Coachings stehen Ihre persönlichen Ressourcen, die Ihnen erlauben, Ziele zu erreichen, die Sie bisher nicht für möglich gehalten haben, indem Sie Hemmnisse überwinden, die Ihnen bisher nicht bewusst waren. Es geht um eine klare Visualisierung Ihrer Ziele, um die mentale Vorbereitung auf Spitzenleistungen für Auftritte, Prüfungen oder Sportwettkämpfe. Es geht um überzeugende Ausstrahlung, Kreativität, Motivation und Stärkung des Selbstbewusstseins.

Frauen sind eine wichtige Zielgruppe des Ressourcen-Coachings. Sie sehen sich häufiger als Männer vor die Entscheidung gestellt, für berufliche und familiäre Ziele klare Prioritäten zu entwickeln und diese privat und beruflich erfolgreich umzusetzen.

Leistungsstress regulieren: Beim Stress-Coaching geht es um die rasche und nachhaltige Stabilisierung Ihrer mentalen und emotionalen Balance.



Ob Spannungen im Team oder mit Kunden, Rückschläge auf dem Weg zum Ziel, Rampenlicht-Stress, Flugangst, Prüfungsangst oder andere Angstgefühle – mein Coaching soll Ihnen helfen, innerlich ruhig, energievoll, umsichtig und konfliktstark Ihre Aufgaben zu erledigen und Ihre Ziele zu verfolgen. Ängste können sogar durch Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit abgelöst werden.

Blockaden lösen: Blockaden beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit, nehmen die Zuversicht und können die Handlungsfähigkeit einschränken. Ursache sind oft negative Glaubenssätze, die unser Bewusstsein und Handeln prägen. Erlernte Verhaltensweisen, tradierte Bewertungen, Beurteilungen Dritter und andere Einflüsse aus dem subjektiven Erleben können zu solchen negativen Glaubenssätzen führen. Durch Coaching können Sie Ihre persönlichen negativen Glaubenssätze kennenlernen, infrage stellen und durch positive Glaubenssätze ersetzen. So eröffnen sich neue Horizonte für Ihren beruflichen Erfolg und Ihr privates Glück.

Business- und Führungskräfte-Coaching: In diesem Bereich nutze ich das ganze Spektrum wissenschaftlich fundierter Coaching-Methoden. Damit kann ich die Entwicklung der Ressourcen der Führungskräfte und Beschäftigten und die Verbesserung der Arbeit im Team unterstützen. Ich kann dazu beitragen, Stress, Spannungen und Ängste und die dadurch ausgelösten Widerstände und Blockaden abzubauen. Ursachen sind oft die Arbeitsbedingungen im Unternehmen, Führung und Kommunikation, neue Vielfalt von Beschäftigten, Kunden und Lieferanten oder der Umgang mit Veränderungsprozessen. Für mein Coaching ist es wichtig, diese Ursachen zu erkennen und richtig einordnen zu können. Dazu kann ich auf meine Berufserfahrung und auf mein juristisches und arbeitswissenschaftliches Fachwissen zurückgreifen.

Burnout-Prävention, Work-Life-Balance, Konfliktbewältigung, interkulturelle Zusammenarbeit oder **mangelnde Identifikation der Beschäftigten** mit der Branche, dem Unternehmen oder den Arbeitsplätzen – mit systemischem Coaching können alle Herausforderungen angegangen und nachhaltig wirksame Lösungen entwickelt werden.

Es geht mir darum, die Überzeugung zu vermitteln, auch schwierige Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können (Selbstwirksamkeit) und Veränderungsprozesse durch **lösungs- und ressourcenorientiertes Denken und Arbeiten** erfolgreich zu begleiten.

Entwicklung von Erfolgsstrategien: Dafür kann ich auf ein Muster zurückgreifen, dass wir – bewusst oder unbewusst – schon von klein auf praktizieren. Kinder lernen Laufen, Sprechen, Fahrrad fahren, indem sie beobachten, wie es die „Großen“ machen. Mit der Methode des **Modeling** werden die Strategien außergewöhnlich erfolgreicher oder begabter Menschen analysiert und als übertragbare Muster für persönliche Erfolgsstrategien vermittelt. Genauso können eigene Erfolgsstrategien in einem Themenfeld auf andere Themen übertragen werden.

Work Health Balance-Coaching: »Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts« (Arthur Schopenhauer). In diesem Sinne umfasst mein Coaching-Angebot auch individuelle Leistungsstrategien, um die körperliche und seelische Gesundheit langfristig zu erhalten. Es geht darum, die Arbeitsaktivität zu einem wichtigen und gesunden Teil des Lebens zu machen und das Leistungs- und Gesundheitsverhalten in allen Lebensbereichen zu vernetzen. Mein Work Health Balance-Coaching soll bei meinen Coaching-Klienten dazu führen, dass es ihnen aus eigenem Antrieb Spaß macht, gesund zu leben.

Abnehmen – ohne Stress zum gesunden Körpergewicht: Dafür gibt es mit easy weight® eine bewährte spezielle Coaching-Methode. Es geht darum, das fixierte krampfhaftes Denken an Essen, Übergewicht und vergebliche Diäten aufzulösen. Indem Sie sich durch Coaching mental auf Schlank-Sein einstellen, verändern sich Ihre Hunger- und Sättigungsgefühle. Sie erlernen wieder ein gesundes, natürliches und entspanntes Verhältnis zum Essen. So finden Sie Ihren Weg zur richtigen Ernährung in der richtigen Menge zur richtigen Zeit – und nehmen ab.

Meine Coaching-Performance

In meinem Coaching verbinde ich Berufserfahrung und interdisziplinäres Know-how mit bewährten, wissenschaftlich fundierten psychologischen Coaching-Verfahren.

Für mich ist es wichtig, die persönlichen und beruflichen Zusammenhänge meiner Klienten zu verstehen. Dabei hilft mir meine langjährige Berufserfahrung im In- und Ausland als Juristin und Führungskraft in Verwaltung und Politik. Hilfreich ist auch meine Lebenserfahrung als verheiratete Frau und Mutter einer inzwischen erwachsenen Tochter.



Zusätzlich kann ich auf mein Wissen aus meinem abgeschlossenen Hochschulstudium der Interdisziplinären Arbeitswissenschaft zurückgreifen mit den Schwerpunkten *Soziale und gesellschaftliche Bedingungen der Arbeit, Personalmanagement und Potenzialentwicklung* sowie *Kommunikation, Kooperation und Beratung*.

Methodische Grundlage meines systemischen Coachings sind die Erkenntnisse des **NLP** (Neuro-Linguistisches Programmieren) unter Einbeziehung arbeits- und neurowissenschaftlicher Forschungsergebnisse. Durch eine Kombination unterschiedlicher Coachingformate und -tools wie NLP, Magic Words und wingwave® kann ich meine Klienten wirksam und nachhaltig unterstützen, ihre Ziele zu erreichen, Denk-, Handlungs- oder Entscheidungsmuster zu verändern, Sachverhalte neu zu bewerten, Ressourcen zu mobilisieren und für Beruf und Privatleben neue Strategien und spezielles Know-how zu entwickeln.

Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass Sätze und Wörter nicht nur inhaltlich erfasst, sondern in persönlichen emotionalen Zusammenhängen verstanden werden. Deshalb führt z.B. das Wort *Veränderung* bei Einem zu Ängsten, während ein Anderer dabei an neue Ideen, Innovationen und Chancen denkt.

Durch Neurolinguistisches Coaching können diese persönlichen emotionalen Zusammenhänge verändert und belastende Begriffe können positiv aufgeladen werden. Das Potenzial positiv besetzter Wörter kann aktiviert und stärker für das Erreichen der Ziele genutzt werden. So gelingt es, unangenehme Erinnerungen und Emotionen zu verarbeiten, Blockaden zu lösen und Leistungs- und Kreativvermögen zu optimieren.

Zentraler Bestandteil des individuellen Einzelcoachings sind wiederholte zwischenzeitliche Erfolgskontrollen. So kann das Coachingziel bereits in 3 bis 5 Sessions à 50 Minuten erreicht werden. Wegen seiner Effizienz und Nachhaltigkeit wird das systemische Kurzzeit-Coaching insbesondere von Managern, Führungskräften, Künstlern, Schülern, Studenten und Spitzensportlern in Anspruch genommen.

Meine Coaching-Abschlüsse am Besser-Siegmund-Institut, Hamburg (DIN EN ISO 9001 zertifiziert) sind insbesondere der NLP-Master DVNLP sowie die Abschlüsse als NLC®-Master-Coach (GNLC), Business-Coach, Work Health Balance-Coach und Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte sowie wingwave®-Coach, easy weight®-Trainerin und Magic Words-Trainerin. Die Coaching-Abschlüsse sind auch von der ECA (European Coaching Association) anerkannt.

Als Mitglied im DVNLP (Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren), in der GNLC (Gesellschaft für Neuro-linguistisches Coaching) und im wingwave®-Qualitätszirkel (DIN ISO 29993 zertifiziert) nehme ich regelmäßig an internationalen Fortbildungen, Erfahrungsaustausch und Supervisionen teil, um neue Erkenntnisse aus Praxis, Wissenschaft und Forschung in meine Arbeit einbeziehen zu können.



Die Resonanz meiner Klienten

»Das Coaching stärkte mein Selbstvertrauen.«

»Es war erstaunlich zu sehen, was sich veränderte – es kamen Dinge in Bewegung, Denkmuster änderten sich.«

»Die Dinge, die mir früher Angst gemacht haben, kann ich jetzt einordnen – sie haben mich nicht mehr im Griff.«

»Die Angst ist nun weg – die vorherigen Unsicherheiten haben sich in Lichtpunkte verwandelt.«

»Ich hatte das Gefühl, dass es das Problem zwar gibt, aber es hat mich nicht mehr so verletzt.«

»Ein Coaching, das die Ursachen und nicht nur die Symptome bearbeitet hat.«

»Ich bin gestärkt daraus hervorgegangen.«

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail

T 0511-9 20 85 90

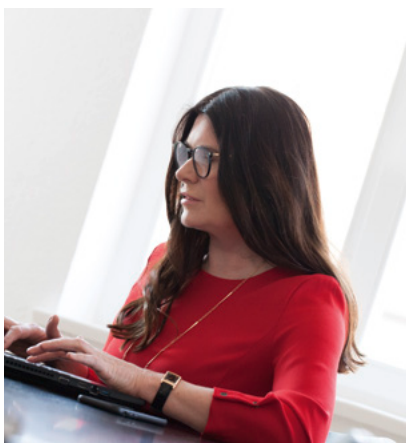
schulze-ganseforth@strategy-institute.com

Holen Sie sich weitere Informationen

www.strategy-institute.com

Ich freue mich auf Sie

Petra Schulze-Ganseforth



»Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.«

Henry David Thoreau

Ass. iur. Petra Schulze-Ganseforth

Juristin | Arbeitswissenschaftlerin | Coach
Mitinhaberin | Managing Partner

Strategy & Marketing Institute GmbH

Postfach 710103 | 30541 Hannover
T 0511-9208590 | F 0511-51977
office@strategy-institute.com | www.strategy-institute.com