



# Ressource Mensch

Mehr Potential & Nachhaltigkeit

**Tina von Carlowitz**

Business & Mental Coach

Neuro Coach

Heilpraktikerin für Psychotherapie



## Der „Faktor Mensch“

Qualifizierte Führungskräfte und Mitarbeiter sind in der Wirtschaft, neben dem Produkt, das Erfolgsrezept eines Unternehmens. Ihr Potential zu fördern ist das eine. Damit sie sich dem Unternehmen verbunden fühlen, beständig, ausgeglichen und effektiv sein können, braucht es auch Wertschätzung und bedürfnisorientierte Unterstützung seitens des Arbeitgebers.

**Hier komme ich ins Spiel – als Begleitung des „Faktor Mensch“ hinter der Fachkompetenz.** Ich unterstütze persönliche Entwicklungsschritte und zwischenmenschliche Interaktionen in folgenden Bereichen:

- **Persönlichkeit**
- **Wahrnehmung**
- **Resilienz**
- **Kommunikation**
- **Rhetorik/Präsenz/Körpersprache**
- **Führung**
- **Team**
- **Stress**
- **Konflikt**
- **Entspannung**

Durch die Synergie zwischen Psychologie, Coaching, Beratung und Training mache ich eine ganzheitliche und nachhaltige Potentialoptimierung möglich. Mit modernen Ansätzen aus dem Neurocoaching und der kognitiven Psychologie biete ich umfangreiche Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Mentale Prozesse können tief verinnerlicht werden. Zusätzlich unterstütze ich den Aufbau einer tragfähigen und konstanten Resilienz und Regenerationsfähigkeit als gesundheitsfördernde Maßnahme.





## **„Ressource Mensch“ & Nachhaltigkeit**

### **Mein Benefit für Ihr Unternehmen**

Durch meinen psychologischen Hintergrund eröffnen sich zum Thema Nachhaltigkeit ressourcenorientierte und individuelle Möglichkeiten für eine umfassende Unterstützung. Ich bin durch meine erweiterte Ausbildung befugt, über konventionelles Coaching und Beratung hinaus, zusätzliche psychologische Tools einzusetzen.

**Veränderungen in Einsicht und Handeln zu etablieren, ist oft ein langwieriger Prozess.**

**Mein Ansatz kommt aus dem Neurocoaching und der kognitiven Psychologie.**

**Neurocoaching** ist gehirngerechtes Coaching und beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, insbesondere der kognitiven Neurowissenschaften.

**Kognitive Psychologie** befasst sich mit der Informationsverarbeitung im Gehirn.

(Wahrnehmung, Denken, Handeln, Lernen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis usw.)

**Mit Blick auf die Zeit nach Ihrem Coaching** setze ich auf psychologische Tools, die die Neuroplastizität des Gehirns unterstützen, für nachhaltige und tief verinnerlichte Coaching-ergebnisse. Kombiniere ich dies mit meiner langjährigen Erfahrung im Bereich Kommunikation/ Training, kann ich auf ganz unterschiedlichen Ebenen begleiten und somit das Betriebsklima und die Effizienz nachhaltig unterstützen.

### **Nachhaltigkeit hat in der Familie von Carlowitz Tradition.**

Inspiziert wurde ich unter anderem durch Hans Carl von Carlowitz (1645-1715), der als Erfinder der Nachhaltigkeit gilt. Ihm wurde schon 1713 bewusst, dass es aus ökonomischen und ökologischen Gesichtspunkten wichtig ist, Ressourcen (damals in der Forstwirtschaft) nicht einfach nur zu nutzen. Um Raubbau zu vermeiden, forderte er in seinem zur damaligen Zeit revolutionären Buch\* zu einem respektvollen Umgang mit der Natur auf.

### **Meine Skills**

Business & Mental Coach  
Rational-Emotive-Verhaltenstrainerin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hypnosetherapeutin/Coach  
Kommunikationstrainerin  
Moderatorin TV/Events



\* Buchtitel: Sylvicultura oeconomica



## Mein Angebot

### Persönlichkeitsentwicklung Selbstreflexion

- Denkstrukturen, Muster und Wahrnehmungsfilter identifizieren
- Selbstbild – Fremdbild
- Ressourcen identifizieren und trainieren
- Persönlichkeitsanteile zu einem „inneren Team“ harmonisieren

### Rhetorik | Präsenz | Körpersprache

- Rhetorische Stilmittel
- Vorbereitung, Aufbau und Struktur bei Vorträgen und Präsentationen
- Wie man „auf den Punkt kommt“
- Bilder kreieren und Storytelling
- Innere Haltung für Präsenz und Charisma
- Authentische Mimik und Gestik
- Stimmschulung und Intonation
- Medienkompetenz

### Führungskompetenz

- Reflexion des eigenen Führungsstils
- Ziel- und Mitarbeiterorientierung im Einklang
- Mitarbeitermotivation und wertschätzender Umgang
- Richtig delegieren
- Agile Führungskompetenzen entwickeln
- „Gesunde“ Führung – Führungskompetenz mit Blick auf Gesundheit und Nachhaltigkeit im Team

### Teamaufbau | Teamarbeit

- Teamentwicklung und Rollenverteilung
- Kommunikation im Team
- Konstruktiver Umgang mit Widerständen und Konflikten
- Struktur für die Teamarbeit
- Wege zum Erfolgsteam

## Mein Plus für Ihren Erfolg!

Zu den konventionellen Coachingmethoden biete ich fundiertes Wissen in Kommunikation, Medienkompetenz und Psychologie. Meine Empathie nutze ich bei der Ausgangsanalyse unter Berücksichtigung der Unternehmensstruktur.





## Mein Angebot

### Kommunikationstraining

- Gesagt ist nicht gehört - ist nicht verstanden: Wissenswertes über Gesprächsebenen, Emotionen und Wahrnehmungsfilter
- Gespräche vorbereiten, strukturieren und steuern
- Gesprächstechniken für eine erfolgreiche und zielorientierte Kommunikation
- Feedback geben und erhalten
- Überzeugende Gesprächsführung und Durchsetzungsgeschick
- Deeskalierende, gewaltfreie Kommunikation

### Konfliktklärung

- Methoden und Tipps für Konfliktprävention
- Wege für eine ausgewogene Konfliktfähigkeit
- Systemische Sicht auf Konflikte zur Klärung und Lösungsfindung
- Unterschiedlichkeiten als Bereicherung – Synergien herstellen
- Wege aus dem Mobbing

### Stressprävention | Entspannung

- Personelle und umweltbedingte Stressursachen analysieren
- Stresssignale und -reaktionen identifizieren
- Maßnahmen zum Stressabbau
- Entspannungstechniken für ein stressresistentes Mindset
- Autogenes Training
- Herzkohärenztraining
- Medizinische Hypnose

### Resilienz

- Innere Haltung
- Konstruktives Denken
- Handlungsspielräume klar erkennen
- Emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit ausbauen

## Informieren und partizipieren!

Vereinbaren Sie ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch. Zusammen mit Ihnen erstelle ich ein individuell auf Sie zugeschnittenes Programm zur Optimierung Ihres Potentials. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

 **0157 396 22 935**





## **Wann profitieren Sie von meinem Business Coaching?**

### **Mitarbeiter Coaching**

Organisationen und Unternehmen beinhalten dynamische Strukturen, die alle eines gemeinsam haben: Es sind Menschen, die interagieren, kommunizieren, entscheiden und in den verschiedensten Hierarchien miteinander auskommen sollen und wollen. Es ist menschlich, dass es immer mal wieder zu Problemen, Krisensituationen und Missverständnissen kommt.

Die Leistungsfähigkeit des Einzelnen, oder eines Teams hängt nicht nur von beruflichen Kompetenzen ab. **Ich unterstütze die Optimierung der Strukturen und Arbeitsabläufe im Team – auch teamübergreifend – und nutze unter anderem auf das Unternehmen zugeschnittene Teammodelle und deren Funktionalitäten.**

Durch überdurchschnittlich viele Unstimmigkeiten, Streit und unausgesprochene Konflikte kann es zu Leistungseinbußen kommen – die Effizienz nimmt ab. **Um dem vorzubeugen, schule ich Ihre Wahrnehmung, biete neue Reflexionsansätze, erläutere Kommunikationsfallstricke und unterstütze die Gesprächsoptimierung. Bei Bedarf moderiere ich Konfliktgespräche und trainiere die Zielgenauigkeit der Botschaften.**

### **Coaching für Führungskräfte**

Führungskräfte sind ein Aushängeschild des Unternehmens. Ihr Auftreten, ihre Glaubwürdigkeit und ihre Kommunikationsfähigkeiten sowohl intern, als auch extern, sind ein maßgeblicher Erfolgsfaktor. **Über eine Selbstbild/Fremdbildanalyse erfahren sie mehr über ihren Ist-Zustand als Führungskraft und Ihre Chancen zur erweiterten Ressourcennutzung. Darüberhinaus biete ich Kommunikationsstrategien und Möglichkeiten, sowie Unterstützung bei der Mitarbeitermotivation.**

**Meine langjährige Erfahrung im Bereich Medienauftritt ist ein Plus für die Arbeit an Präsenz und Auftreten u.a. bei Vorträgen, Reden und Geschäftsgesprächen.**

Auch der Übergang vom Mitarbeiter zur Führungskraft ist nicht immer einfach: Kollegiale Nähe auf Augenhöhe weicht bestenfalls natürlicher Autorität und optimierter Nähe-Distanz als Vorgesetzter. **Gerne helfe ich bei der Neupositionierung, für mehr Akzeptanz bei den Kollegen.**

### **Resilienz und Stressprävention**

**Außerdem zeige ich Möglichkeiten, wie mentale Stärke und Kraft ausgebaut, Akkus langfristig aufgeladen und Gelassenheit trainiert werden kann.** Somit sind die Mitarbeiter den zunehmenden Anforderungen gewachsen und vermeiden negativen Stress. Laut einiger Studien ist er mitverantwortlich für die signifikant steigende Krankheitsrate in Unternehmen (21% insgesamt, psychische Störungen 209%\*). Ich nutze modifizierte Tools aus dem Bereich Wahrnehmung/Achtsamkeit, medizinischer Hypnose und autogenem Training.

\*DAK-Gesundheit, Psychoreport 2015



## Mein Weg

Schon immer hatte ich einen Hang zur Psychologie und zum Coaching/Training. Begonnen habe ich zunächst als Laufstegmodel, nur wenige Zeit später arbeitete ich als **Choreografin und Modelcoach**. Wahrscheinlich war ich damals die Erste, die **Mentalcoaching** anstelle eines reinen Lauftrainings angeboten hat.

Mein Credo: „Laufen muss ich euch nicht beibringen, das könnt ihr seit eurem ersten Lebensjahr, da machen wir nur ein wenig Feinschliff. Was wirklich wichtig ist, ist eure innere Haltung und eure persönliche Entwicklung, das optimiert euren Auftritt ganzheitlich“.

Das war mir auch wichtig für mich selbst und so habe ich regelmäßig die verschiedensten Seminare und Workshops belegt: **Schauspiel, Stimm- und Sprechtraining, Moderation, Radiomoderation, Verkaufsmoderation**.

Meine Ausflüge ins Schauspiel (TV und Theater) habe ich genossen und im Bereich Moderation kann ich mittlerweile auf 16 Jahre Erfahrung zurückblicken.

Das Schauspiel inspirierte mich, noch mehr in mich hineinzuhorchen. Es folgte eine intensive Zeit der **professionellen Selbstreflexion**, als Vorbereitung für meinen weiteren Werdegang, denn parallel dazu ließ ich mich auf **erste Schulungen als psychologische Beraterin ein**.

Nun kam das zweijährige **Fernstudium an der SGD**, das ich erfolgreich mit der Note 1 absolvierte und anschließend die **Prüfung am Gesundheitsamt Krefeld** – jetzt war ich **Heilpraktikerin für Psychotherapie**.

Die Basis hatte ich nun, jetzt ging es mir darum, Therapieformen zu lernen, um ein gutes Handwerkszeug zu haben.

Also machte ich eine **einjährige Ausbildung in medizinischer Hypnose** an der Thermedius Schule. Danach folgte eine **einjährige Ausbildung in REVT** (rational-emotive Verhaltenstherapie nach Ellis) bei Direkt EV. in Würzburg, der deutschen Dependence zur Universität in New York. Dort belegte ich auch **Zusatzmodule für die Arbeit als Coach**, um mein Wissen von der Therapie auf das Coaching übertragen zu können.

**Gesprächsführung nach Rogers und de Shazer** rundeten meine Ausbildung ab.

Und nun ist es mir eine Freude, Ihnen mein Wissen und mein Können in einem individuellen Coaching zur Verfügung zu stellen.

## Was mich ausmacht...

...sind meine Vielseitigkeit und mein großer Erfahrungsschatz – daher gibt es bei mir keine starren Konzepte, sondern abwechslungsreiche und maßgeschneiderte Coaching- und Beratungsarbeit.

