

### Inhalt

- 1 Inhaltsverzeichnis
- 2 Zur Person
- 3 Trainingsphilosophie
- 4 Das Problem
- 5 Die Lösung

### Trainings

- 6 Work-Life-Balance
- 7 Stressmanagement
- 8 Der innere Schweinehund
- 9 Zeitmanagement
- 10 Konstruktive Kommunikation
- 11 Visionäres Zukunftmanagement

### Coaching

- 12 Was ist Coaching?
- 13 Konkrete Gründe für ein Coaching
- 14 Mein Menschenbild als Coach  
Das Erstgespräch im Coaching

### Kontakt

Struckseminare  
Norbert Struck  
Bornkampsweg 36 j  
D-22926 Ahrensburg  
Tel: +49 (0)4102 67 87 810  
E-Mail: [info@struckseminare.de](mailto:info@struckseminare.de)



### Praktische Erfahrung

- Zeitsoldat in der Bundeswehr.
- Verschiedene Ausbildungs- und Stabsfunktionen
- Tätigkeit in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Gründung und Leitung einer Schule für Yoga und Körpererfahrung Vorträge, Workshops, Seminare, Einzel- und Gruppenarbeit
- Gastdozent in der multidisziplinären Vorlesungsreihe "Konflikt- und Motivationsforschung am Arbeitsplatz" der Universität Hamburg
- Dozent der Sparkassenakademie Schleswig-Holstein
- Trainer der Deutschen Gesellschaft für Personalführung e.V. (DGFP)
- Dozent, Trainer und Leiter von Übungsgruppen der "Gewaltfreien Kommunikation" nach Marshall Rosenberg
- Spezialist für die Beratungs- und Trainingsfelder:
  - Work-Life-Balance
  - Stress- und Selbstmanagement
  - Der innere Schweinehund
  - Zeit- und Selbstmanagement
  - Konstruktive Kommunikation am Arbeitsplatz
  - Visionäres Zukunftsmanagement
  - Gesundheitstraining
  - Persönlichkeitsentwicklung
  - Führungskompetenzen
  - Coaching

### Ausbildung

- Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften an der Hochschule der Bundeswehr in Hamburg, Schwerpunkt Organisation. Abschluss: Diplom-Kaufmann
- Ärztlich geprüfter Yogalehrer
- Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie (dfa)
- Dozent für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Körpertherapeut nach Dr. Milton Trager und für Cranio-Sacral-Therapie
- Trainer für "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg, derzeit im Prozess zur internationalen Zertifizierung



- Ich lebe die Inhalte vor, für die ich stehe und die ich trainiere
- Authentizität, Integrität und hohe fachliche Kompetenz sind wichtige Ansprüche an mich selbst
- Vorbereitende Analysegespräche gewährleisten Praxisorientiertheit und individuelles Eingehen auf den Teilnehmer und die Institution
- Ich verbinde zielstrebiges und intensives Arbeiten mit Spaß, Entspannung und Wohlfühlen
- Die Trainingsatmosphäre ist konstruktiv und konzentriert. Ängste und Unsicherheiten bei den Teilnehmern werden abgebaut
- Freiwilligkeit der Teilnahme ist Voraussetzung für den Erfolg
- Der Mensch steht mit seiner Gesamtpersönlichkeit im Mittelpunkt
- Ich führe ihn konsequent zu einer konstruktiven Auseinandersetzung mit sich und seinem Umfeld
- Es ist zeitgemäß, in vernetzten Strukturen zu denken und zu handeln
- Die Erkenntnisse müssen im Alltag leicht umsetzbar sein. Theoretische Grundlagenkenntnisse dienen dem besseren Verständnis
- Nachhaltigkeit und Langfristigkeit der Veränderungsprozesse sind entscheidend
- Wenn der einzelne Mitarbeiter lernt, gewinnt das Unternehmen
- Nur wenn der Auftraggeber den Nutzen meiner Leistung erlebt, ist diese ihr Geld wert
- Das Trainingskonzept ist mehrstufig. Einmalige und mehrtägige Trainings werden durch „Follow-up-Tage“ und Coachings ergänzt

**Mit Energie die Anforderungen des Alltags meistern, entschieden seine Ziele verfolgen und bei alledem Lust und Lebensfreude empfinden – wer will das nicht!**

Die meisten Deutschen fühlen sich mindestens einmal täglich gestresst. Stress wird als „Seuche des 20. Jahrhunderts“ oder als „Krankheit der Gegenwart“ bezeichnet. In Deutschland belaufen sich die Stressfolgekosten auf rund 30 Milliarden Euro pro Jahr.

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen, in denen wir gereizt, hektisch oder nervös reagieren. Wir ärgern uns, sind wütend oder fühlen uns ohnmächtig und niedergeschlagen.

Belastungen werden zum Problem, wenn Zeitdruck und Überforderung Dauerstress erzeugen. Dauerstress beeinträchtigt das Wohlbefinden, schränkt unsere geistige Leistungsfähigkeit ein und gefährdet unsere Gesundheit.

Unzufriedenheit mit sich und den Lebens- und Arbeitsbedingungen führt zur „inneren Kündigung“ und zum „Burn-Out-Syndrom“.

Unser Bewusstsein ist von Demotivation, Ineffizienz und Unzufriedenheit geprägt. Sinnfindung als Quelle des Erfolgs findet nicht statt.

Ich will in einer sich ständig verändernden Arbeitssituation Kompetenzen fördern und entwickeln, mit denen wir Stress besser bewältigen, mit Zeit effizienter umgehen, Gesundheit intelligenter bewahren und unser Bewusstsein für uns und unsere Umgebung vertiefen und erweitern können. Dafür stehen uns drei Kraftquellen zur Verfügung: die Energie des Körpers, die Macht der Gefühle und die Kraft der Gedanken. Diese tragen uns wie ein gewaltiger Power-Fluss durchs Leben, doch oft versickert Energie in toten Seitenarmen – Gefühle von Überforderung, Anspannung, Stress und Demotivation sind die Folge.

Wer seine Ziele dennoch sicher erreichen und sein Potenzial voll ausschöpfen will, muss seine Energien genau kennen und sie in die richtigen Bahnen lenken.

Er muss die Kunst erlernen, Belastendes in Belebendes und Stress in Power umzuwandeln.

### Das Spezielle meiner Trainings

Die Trainings aktivieren auf der Körper-, der Emotional- und der Mentalebene die eigenen Kraftquellen.

Dazu gehören der Überblick und die Einübung der Grundlagen stressabbauender Verfahren, z. B. aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, dem Hatha-Yoga der Meditation, dem Herz-Kreislauf-Training sowie Ernährungsempfehlungen.

Die individuellen Erfahrungen aus diesen praktischen Übungen werden jeweils in einen theoretischen Gesamtzusammenhang gestellt. Sie sind deshalb leicht in den Alltag zu übertragen.

Umfangreiche Seminar-Handouts mit detaillierten Anleitungen der praktischen Übungen und Tipps sowie von mir entwickelte Entspannungs-CDs zur täglichen Anwendung werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Das 3-Säulen-Programm erfasst alle drei Ebenen. Es wird in alle Trainings unterschiedlich intensiv integriert.

### 3 Säulen Programm

#### Richtige Bewegung

- Wie Sie täglich mit einer halben Stunde Bewegung die gefährlichsten Risikofaktoren der Schreibtischarbeit vermeiden
- Wie Sie Fettzellen abbauen, selbst wenn Sie am Arbeitsplatz sitzen
- Wie Sie Ihrem Gehirn durch ein ganz einfaches Bewegungsprogramm einen Sauerstoffkick geben

#### Richtige Entspannung

- Wie Sie sich auf der körperlichen und mentalen Ebene so schnell wie möglich entspannen können
- Wie Sie durch gezielte Tiefenentspannung Zeit gewinnen
- Wie Sie durch Meditation ein neues Lebensgefühl bekommen

#### Richtige Ernährung

- Was Sie essen sollten, wenn Sie Tag für Tag Spitzenleistungen erbringen wollen
- Welche weitverbreiteten Ernährungssünden Kreativitätsblockaden im Kopf entstehen lassen und wie Sie sie vermeiden können
- Wie Sie Ihr Idealgewicht erreiche: ohne zu hungern, ohne Diät



### Ein Praxis-Seminar für Motivation, Effektivität und Werteorientierung

#### Idee und Ziel dieses Trainings

Wohlbefinden schafft Motivation und setzt enorme Tatkraft frei! Sie erfahren die gegenseitige Abhängigkeit der vier Lebensbereiche Beruf, soziales Umfeld, Gesundheit sowie Sinn- und Werteorientierung als Grundlage für innere Balance und Life-Leadership.

Wer Leistung fordert, muss die Frage nach dem „Warum tue ich etwas?“ beantworten. Erkennen Sie Ihre selbstbestimmte, balancierte Lebensgestaltung als Quelle beständigen Erfolgs.

Durch Reflexion des eigenen Verhaltens aktivieren Sie innere Kraftquellen und lernen Wege kennen, um mit ihren Ressourcen bewusster und effektiver umgehen zu können.

#### Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Sie reden nicht nur über Work-Life-Balance, sie betreiben es aktiv.

Die vielen interessanten Kurztests und praxisorientierten Checklisten zur Balance zwischen den vier Bereichen Beruf, soziales Umfeld, Gesundheit sowie Sinn- u. Werteorientierung bieten Ihnen die Chance, Ihre Gewohnheiten zu reflektieren und ihre Ziele exakt zu formulieren. Sie entwickeln Maßnahmen, sich Zeit zu verschaffen, sich ihrer inneren und äußeren Widerstände bewusst zu werden und entwerfen einen Aktionsplan zur Work-Life-Balance.

#### Methodik

Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, schriftliche Kurztests, moderierter Erfahrungsaustausch

#### Inhalte

- Visionen und Ziele zur Weiterentwicklung Ihrer Karriere, in Verbindung mit einem erfülltem Privatleben
- Eigene Wünsche erkennen und verwirklichen
- Strategien zur Balance zwischen Zielerreichung und Treibenlassen, zwischen Spannung und Entspannung sowie zwischen inneren Werten und äußeren Wegen
- Grundlagen der Motivations- und Effektivitätssteigerung
- Sinnfindung als Quelle des Erfolgs
- Aktivierung innerer Kraftquellen und bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Das Gesetz der Proaktivität und die Konzentration auf Schlüsselaufgaben
- Erstellung eines persönlichen Werteprofiles

#### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aus allen Bereichen

#### Teilnehmerzahl

Maximal 12 Personen

#### Dauer

2 Tage, empfohlen: 1 follow-up



### Ein Praxis-Seminar für mehr Effizienz und Zufriedenheit

#### Ziel dieses Trainings

Stress kennt viele Symptome. In jedem Fall sind die Zufriedenheit, die Leistungsfähigkeit und manchmal auch die Gesundheit gefährdet. Kennt und versteht man seine persönlichen Auslöser für Stress und setzt man mit der richtigen Strategie an der richtigen Stelle an, ist hoher Zugewinn an Arbeitsleistung und Lebensqualität möglich.

Sie lernen in diesem Training, mit Ihren eigenen Ressourcen bewusster hauszuhalten. Sie bekommen Tipps und Methoden gezeigt, mit belastenden und anstrengenden Situationen besser umzugehen.

Sie reflektieren Ihre eigenen Verhaltensmuster und entwickeln Wege, Ihr Stress- und Selbstmanagement zu optimieren.



#### Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Sie bekommen mehr Energie und Elan, um neue berufliche und private Ziele anzusteuern. Ihre Gedanken und Ideen fließen freier, weil Sie durch gezielte Bewegung, Entspannung und Ernährung Denkblockaden im Kopf aufheben.

Die Grundeinstellung zu Ihrem Leben wird optimistischer, weil Sie durch richtiges Verhalten und größere Achtsamkeit unnötige Sorgen, Müdigkeit und Stress verschwinden lassen. Sie reden nicht nur über Stress- und Selbstmanagement, Sie betreiben es aktiv.

#### Methodik

Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungs-, Atem- und Körperübungen, moderierter Erfahrungsaustausch.

#### Inhalte

- Theoretische Grundlagen der Stressreaktion und stressabbauender Verfahren
- Zwischen Anspannung und Entspannung: Kraft und Klarheit aus der Ruhe
- Die drei Erfolgsgeheimnisse: Bewegung, Entspannung, Ernährung
- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung als schnelle Kraftspender
- Hatha-Yoga: Von der Entspannungsübung bis zur Meditation Erstellung eines persönlichen Stressprofils
- Vom Stressopfer zur Stresskompetenz
- Stresstoleranz und Arbeitsmotivation

#### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

#### Teilnehmerzahl

Maximal 12 Teilnehmer

#### Dauer

2 Tage empfohlen: 1 follow-up

### Ein Praxis-Intensiv-Seminar für erfolgreiche Selbstmotivation

Die inneren Saboteure tauchen meistens dann auf, wenn wir eine Veränderung unserer Gewohnheiten vornehmen oder ein immer wieder aufgeschobenes Projekt endlich in Angriff nehmen wollen. Trainieren Sie den bewussten Umgang mit diesen Persönlichkeitsanteilen und werden Sie zum pro-aktiven Gestalter Ihrer Projekte.

Sie erfahren, in welchen Bereichen Ihres Arbeitsalltags diese „Blockierer“ und „Verhinderer“ aktiv sind. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit diesen störenden Teilaspekten Ihrer Persönlichkeit am besten umgehen, um ihre Vorhaben und Ziele mit mehr Erfolg und weniger Anstrengung zu erreichen.

Dieses Seminar leistet einen wichtigen Beitrag für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Jeder Teilnehmer wird einen ganz persönlichen Weg finden, mit seinem "inneren Schweinehund" zukünftig konstruktiv zu leben und sich diesen sogar zum Freund machen zu können.

#### Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Anhand zahlreicher praktischer Beispiele aus dem Arbeitsalltag reflektieren Sie Ihre Gewohnheiten und Denkmuster. Dabei verbindet der Trainer zielstrebiges und intensives Arbeiten mit Wohlfühlen, Spass und viel Humor

#### Methodik

Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, moderierter Erfahrungsaustausch, Fragebögen und Checklisten, individuelle Beratung

#### Inhalte:

- Tätigkeitsfelder Ihrer inneren Widerstände
- Widerstände im Vorfeld einer Entscheidung
- Saboteure bei der Ausführung von Vorhaben
- Strategien im Umgang mit alten Verhaltensmustern
- Sind Sie Opfer oder Gestalter?
- Herausforderungen suchen und Überforderungen vermeiden
- Die Macht der Sprache
- Die hohe Kunst der Selbstmotivation
- Den Fokus auf Lösungen legen
- Tipps für dauerhafte Verhaltensänderungen

#### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

#### Teilnehmerzahl

Maximal 15 Personen

#### Dauer

1 Tag, empfohlen: 1 follow-up





### Ein Praxis-Intensiv-Seminar zur Zeitsouveränität und Effektivität

#### Ziel dieses Trainings

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die bereits ein klassisches Zeitmanagement-Seminar mitgemacht haben. Sie sind mit vielen Checklisten in den Berufsalltag zurückgekehrt, um dann ernüchert festzustellen, dass Ihre Begeisterung in der Hektik und im Alltagsstress schnell verfliegen ist. So sind Sie langsam aber sicher in Ihre alten Gewohnheiten zurückgefallen.

Keine Zeit zu haben ist für viele Menschen leider immer noch der Beweis dafür, dass sie wichtig sind und nicht etwa ein Hinweis darauf, dass sie permanent Fehler in ihrer Zeitplanung machen.

In diesem Training reflektieren und optimieren Sie Ihr bisheriges Zeit- und Selbstmanagement. Sie erkennen, was das Wesentliche ist und wie man die wirklich wichtigen Aufgaben trotz all der dringlichen Aufgaben im Auge behalten und erfüllen kann.

#### Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Dieses Training konzentriert sich vor allem auf praxisnahe Tipps, Empfehlungen und Übungen.

Die Teilnehmer lernen nützliche Planungsinstrumente und Hilfsmittel für systematisches Zeitmanagement kennen.

#### Methodik

Ausfüllen eines Analysebogens vor Trainingsbeginn, Theorie-Input, Einzel- und Gruppenübungen, moderierter Erfahrungsaustausch.

#### Inhalte

- Theorie des Zeitmanagements
- Überprüfung der aktuellen Zeitverwendung
- Ziele und Prioritäten setzen
- Sinn- und zielorientiertes Denken und Handeln
- Das Eisenhower-Prinzip oder der Unterschied von Wichtigkeit und Dringlichkeit
- Zeitdiebe und Störungsmanagement
- Bei Bedarf wirklich Nein sagen können
- Die Bedeutung der inneren Einstellung für ein effektives Zeitmanagement
- Erstellung eines persönlichen Zeitmanagementprofils

#### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

#### Teilnehmerzahl

Maximal 12 Teilnehmer

#### Dauer

2 Tage, empfohlen: 1 follow-up



## Der neue Ansatz in der Unternehmenskommunikation und Führung nach Dr. M. Rosenberg

### Idee und Ziel dieses Trainings

Führungskräfte und Mitarbeiter entwickeln in diesem Training Empathie für sich selbst und erreichen Klarheit über ihre Bedürfnisse und Ziele. Sie kommunizieren eindeutiger und überlassen ihre Botschaft nicht mehr der Interpretation der anderen.

Sie gewinnen große Klarheit über Ihre persönlichen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche und erkennen empathisch die Anliegen und Wertevorstellungen der anderen ohne sprachliche Manipulation.

Sie lernen Ihr eigenes Kommunikations- und Konfliktverhalten besser kennen, erweitern ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit und somit ihre soziale Kompetenz.

Sie erhöhen ihre Präsenz und Achtsamkeit in schwierigen Gesprächssituationen.

Sie gewinnen Mut, Konflikte frühzeitig anzusprechen, weil sie selber viel besser mit Dissonanzen umgehen können. Und sie können ihren Werten treu bleiben, trotz erheblichen Leistungsdruck.

### Und was ist das Spezielle an diesem Training ?

Konflikte in Unternehmen sind auch immer Impulse für Veränderungen und Weiterentwicklung. Deshalb arbeiten wir mit Beispielen und Problemen aus der aktuellen Praxis der Teilnehmer. Das Gelernte wird konsequent auf die eigene, individuelle Situation, mit Hilfe des Trainers, übertragen. Die Teilnehmer sollten Neugierde auf neue Kommunikationswege mitbringen sowie Freude am Experimentieren haben.

### Methodik

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbesprechungen Rollenspiele, moderierter Erfahrungsaustausch

### Inhalte

- Die vier Schritte der Kommunikation nach Marshall Rosenberg: Beobachten ohne Interpretation, Gefühlskompetenz, Ermittlung der Bedürfnisse, klare Bitten äußern
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich nehmen
- Bedürfnisse entdecken und alte Verstrickungen lösen
- Die Bitten: ihre Stärke, wenn sie keine Forderungen enthalten
- Das 4-Ohren-Modell nach Rosenberg: ich entscheide, was ich höre und interpretiere
- Der gewaltfreie Not-Schrei: konstruktives Stopp, wenn mir alles zu viel ist
- Der Umgang mit Ärger: vom Energiefresser zum Kern meiner Interessen vordringen
- Fit werden in Selbsteinführung: Was ist in mir lebendig ?
- Win-Win-Situation: wie finde ich einen Konsens ?

### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

### Teilnehmerzahl

Maximal 10 Personen

### Dauer

2 Tage, empfohlen: 1 follow-up

## Ein Seminar für mehr Integrität, visionäre Kraft und Intuition im Management

### Ziel dieses Trainings

Der ganzheitliche Manager als Führungskraft muss zur Quelle werden. Er führt durch Ansporn zur Echtheit (Integrität), durch Vermittlung einer klaren Intention (Vision) und durch Wecken des vollen Potenzials (Intuition).

Der visionäre Zukunftsmanager begeistert zum Einsatz, indem er durch das eigene Beispiel motiviert. Führung bedeutet für ihn, dorthin zu gehen, wohin noch niemand gegangen ist. Seine zwischenmenschliche Kommunikation zeichnet sich durch Klarheit und Echtheit aus, in dem er achtsam das Innen und Außen wahrnimmt.

In diesem Training haben Sie die Chance, sich persönlich neu zu begegnen und bisher unerkanntes Potenzial in sich zu entdecken. Ihre Intuition sagt dem Verstand, wohin er als Nächstes schauen soll. Was gestern noch anstrengend wirkte, geht Ihnen plötzlich mühelos von der Hand, weil Sie Ihrem Körper, den Gefühlen und Gedanken sowie Ihrer Seele genau das geben, was benötigt wird.

### Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Dieses Training lebt von vielen praktischen Übungen zur Förderung der Integrität, Vision und Intuition und zeigt Ihnen dabei die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

### Methodik

Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Bewegungsübungen, moderierter Erfahrungsaustausch.

### Inhalte

- Überlegene Führungskompetenz durch persönliche Brillanz
- Vom Time-Management zum Life-Leadership
- Emotionale und spirituelle Intelligenz
- Entwicklung von Zukunftsvisionen
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Intuition
- Förderung der Kreativität
- Erhaltung der Mitarbeiterressourcen
- Stressmanagement, Entspannung, Bewegung und Meditation

### Zielgruppe

Führungskräfte aller Bereiche

### Teilnehmerzahl

Maximal 12 Teilnehmer

### Dauer

2 Tage

### Was ist Coaching?

Coaching ist eine Form der Beratung für Personen mit Managementaufgaben (Führungskräfte, Freiberufler). In einer Kombination aus individueller, unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung und Begleitung helfe ich als neutraler Feedbackgeber. Ich nehme dem Klienten jedoch keine Arbeit ab, sondern berate ihn primär auf der Prozessebene. Grundlage dafür ist eine freiwillig gewünschte und tragfähige Beratungsbeziehung.

Im Mittelpunkt der Beratung steht die Klärung und Bewältigung der Anforderungen an die Berufstätigkeit des Klienten, was vorwiegend berufliche aber auch private Anliegen umfassen kann.

### Was ist Beratung auf der Prozessebene?

Bei einer Prozessberatung gibt es keine direkten oder vorgefertigten Lösungsvorschläge, der Klient entwickelt eigene Lösungen. Als Prozessberater forcieren wir die systematische Aufarbeitung von Problemursachen – ein Vorhaben, das vom Klienten alleine schon aus Zeitmangel nur unzureichend bewältigt werden kann. Coaching dient daher nicht nur der Bearbeitung von Problemsymptomen, sondern zum Erkennen und Lösen der zum Problem führenden Prozesse. Wenn diese erkannt sind, kann das Coaching zielorientiert und somit effektiv helfen.

Der Klient lernt daher im Idealfall, seine Probleme selber zu lösen, klare Ziele zu setzen und wieder eigenständig effektive Ergebnisse zu produzieren.

### Wann ist Coaching sinnvoll?

Coaching kann helfen, wenn berufliche Probleme akut werden (bzw. geworden sind) und nicht – oder nur schwer – alleine

gelöst werden können. Ich bin ein diskreter Berater und unterliege keinen Interessen Dritter. Ich bin kein Therapeut, sondern gebe das begründete und ungeschönte Feedback (= Rückmeldung), welches von Kollegen, Mitarbeitern oder Freunden kaum zu erwarten ist. "Blinde Flecken" (z.B. im Umgang mit Mitarbeitern), Führungsprobleme und Betriebsblindheit können so reduziert werden. Durch die in der Beratung gewonnenen Erkenntnisse ergeben sich für den Klienten oft neue Ziele.

### Welche Ziele kann ein Coaching haben?

Ein Grundziel meines Coachings ist die Hilfe zur Selbsthilfe und die Förderung von Verantwortung, Bewusstsein und Selbstreflexionsvermögen.

Hinter diesen oft als Floskeln missbrauchten Begriffen findet sich folgender Gedanke: Ich helfe dabei, Alternativen zu erkennen und zu nutzen. Die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse des Klienten werden eingesetzt und entwickelt. Ziel eines Coaching-Prozesses ist somit immer, Wahrnehmung, Erleben und Verhalten des Gecoachten zu vertiefen bzw. zu erweitern. Ich mache mich als Feedbackgeber daher letztendlich überflüssig.



### Konkrete Gründe für ein Coaching

- Verbesserung der sozialen Kompetenzen, der Management- und Führungskompetenzen
- Auflösen unangemessener Verhaltens-, Wahrnehmungs- und Beurteilungstendenzen
- Abbau von Leistungs-, Kreativitäts- und Motivationsblockaden, z.B. "Innere Kündigung", allgemeine Erweiterung des Verhaltensrepertoires, insbesondere die Flexibilisierung von routinebedingtem Standardverhalten
- Umgang mit persönlichen (Sinn-) Krisen, z.B. mangelndes Selbstvertrauen
- Überprüfung der Lebens- und Karriereplanung
- Unterstützung bei akuten Konflikten, z.B. bei Beziehungskonflikten mit anderen Personen
- Bearbeitung von durch Organisationsstrukturen oder Organisationsentwicklungsmaßnahmen bedingten Problemen, z.B. der Umgang mit neuen Rollen, Integration neuer Mitarbeiter, veränderter Umgang in einer flexiblen und schlanken Organisation
- Vorbereitung auf neue Aufgaben und Situationen
- Umgang mit strukturbedingten Stillständen der gesamten Organisation (z.B. Umsatzstagnation) und der individuellen Entwicklung (Karrierestillstand)
- Unterstützung bei Einführung/Veränderung eines Führungsstils
- Förderung von Teamarbeit, bereichsübergreifenden Arbeitsgruppen und Projekten
- Konfliktbearbeitung für einzelne oder innerhalb von Gruppen
- Bearbeiten von Diskrepanzen zwischen formulierter Unternehmenskultur und beobachtbarem Verhalten der Mitarbeiter



### Mein Menschenbild als Coach

- Jeder Mensch hat alle Ressourcen, die er braucht, um beruflich und persönlich zu wachsen.
- Jeder Mensch hat an jedem Punkt seines Lebens Wahlmöglichkeiten.
- Jeder Mensch ist für sein Wahrnehmen, Erleben, Deuten, Werten und Einordnen der Dinge, die ihm widerfahren, absolut selbst verantwortlich.
- Authentizität, Integrität und hohe fachliche Kompetenz sind wichtige Ansprüche an mich selbst.
- Der Mensch steht mit seiner Gesamtpersönlichkeit für mich im Mittelpunkt.
- Ich führe ihn konsequent zu einer konstruktiven Auseinandersetzung mit sich und seinem Umfeld.



### Das Erstgespräch im Coaching

- Das Erstgespräch im Coaching dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen und festzustellen, ob die "Chemie stimmt".
- Sie machen sich ein Bild von meiner Arbeitsweise sowie von meinem Coachingverständnis.
- Ich mache mir ein Bild von Ihrem Coachinganliegen und Ihrer derzeitigen beruflichen Situation.
- Wir besprechen, wie ein Coachingkonzept für Sie aussehen könnte: Dauer, Häufigkeit der Treffen, Kosten.
- Das Erstgespräch im Coaching ist bei mir kostenlos.
- Sie verpflichten sich zu nichts und können später in aller Ruhe darüber nachdenken, ob sie glauben, das nötige Vertrauen zu mir für eine Zusammenarbeit aufbauen zu können.

Rufen Sie mich an unter

**04102 / 67 87 810**

oder schreiben Sie eine Email an

**[info@struckseminare.de](mailto:info@struckseminare.de)**

Eine aktuelle Gesamtübersicht meines  
Leistungsspektrums finden Sie im  
Internet unter

**[www.struckseminare.de](http://www.struckseminare.de)**

Selbstverständlich biete ich alle Themen  
auch als individuell entwickelte,  
firmeninterne Trainings an.

Auf einen Kontakt mit Ihnen freut sich

**Norbert Struck**

## **Kontakt**

Struckseminare

Norbert Struck

Bornkampsweg 36 j

D-22926 Ahrensburg

Tel: +49 (0)4102 67 87 810

E-Mail: [info@struckseminare.de](mailto:info@struckseminare.de)