Ulrike Brandl
Coaching individuell

Sophienstr. 96c
76135 Karlsruhe

0721 3844216
mail@coachingindividuell.de

www.coachingindividuell.de

Businesscoaching

Erweitern von Kompetenzen in Führung
und Selbstmanagement, um

- sich in neuen Arbeitsfeldern oder Aufgaben zu positionieren,
- anstehende Entscheidungen zu treffen,
- die Kommunikation zu verbessern,
- Konflikte zu vermeiden oder zu lösen.

Gesundheitscoaching

Erhaltung und Wiederherstellung von Motivation,
Gesundheit und psychischen Ressourcen als

- Burnout-Prophylaxe,
- Begleitung der Wiedereingliederung nach Krankheit,
- Werte-Coaching und Motivations-Klärung.

Coaching

Zu wissen, was man weiß,
und zu wissen, was man tut,
das ist Wissen.

Konfuzius

Aus der Vita Ulrike Brandl

Coach
Coaching individuell seit 2004

- **Kontaktstudium Coaching SRH-Hochschule Heidelberg, DBVC-zertifiziert**
- **Coaching von Fach- und Führungskräften, Selbstständigen, Existenzgründern; Workshops und Seminare**
- **Lehrcoach am Coaching-Zentrum der Führungsakademie BW**

Heilpraktikerin Psychotherapie
Psychotherapeutische Praxis seit 1995

- **Körper- und Psychotherapie, Systemische Beratung, Krisen- und Konfliktbegleitung**

Leitbild für Business- und Gesundheitscoaching

In meiner Tätigkeit als Coach ist es mir wichtig, über Produktivität und Leistungssteigerung hinaus zu denken.

Organisation und Mensch sind im beruflichen Feld untrennbar. Für den sinnvollen Einsatz von Potenzialen und Ressourcen braucht es gesunde und motivierte Menschen, die ihren Willen und ihre Entscheidungsfähigkeit produktiv für das Unternehmen einsetzen. Es geht um Nachhaltigkeit und Mehrwert für Mensch und Organisation.

Damit macht es aus meiner Sicht Sinn, im Coaching Werte und Bedürfnisse heraus zu arbeiten. Sind diese erfüllt, gewinnt das Wollen an Kraft - und wird Antrieb für motiviertes und zielgerichtetes Handeln.

Methode und Vorgehen

Meine zentrale Methode ist das systemisch lösungsorientierte Coaching. Es basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen über das Zusammenspiel von Denken und Emotion, Motivation und Zielumsetzung. Wertschätzung, Humor und Achtsamkeit prägen mein Vorgehen im Business- und Gesundheitscoaching.

Mit meiner langjährigen Erfahrung aus Coaching, Psychotherapie und Systemischer Beratung aktiviere ich die Ressourcen meiner Klienten und begleite sie bei der Entwicklung und Entfaltung ihrer Kompetenzen.

Damit die Interessen beider Parteien gewahrt sind, kläre ich im Vorfeld gemeinsam mit Auftraggeber und Klient das Thema und das Ziel des Coachings, sowie Bedarf und Form eines Ergebnisberichts. Vertraulichkeit über persönliche Inhalte des Coachings ist selbstverständlich.