

ALEXANDRA

GEBHARDT

WORK-LIFE-BALANCE  
KOMMUNIKATION

COACHINGRAUM  
KARLSBAD

COACHING

STRESSMANAGEMENT

SEMINARE

TRAINING &  
PERSONALENTWICKLUNG





## Warum bin ich Coach geworden

Mich interessiert, was Menschen bewegt und antreibt.

In meiner Arbeit geht es darum, Sie zu unterstützen einen Schritt weiter zu kommen und den Blick aufs Wesentliche zu schärfen.

Ich biete Einzel- und Gruppencoachings zu den Themen: Leadership, Zeit- und Selbstmanagement, Stressmanagement, Kommunikation und Team-building an.

### **Was mir wichtig ist: Coaching auf Augenhöhe**

Als Trainer und Coach möchte ich meine Teilnehmer begeistern und auf die individuellen Themen eingehen-ohne Standardkonzepte.

Humor und AHA-Effekte bringen dabei die besten Erfolge. Ich möchte mich als Mensch einbringen und freue mich auf begeisterungsfähige Persönlichkeiten!

### Meine Qualifizierungen und Erfahrungen:

- Coach (FH), DCV zertifizierte Ausbildung, sowie zertifiziert durch Steinbeishochschule
- wingwave®-Coach
- Stressmanagement Trainer
- Ernährungsberaterin
- ZENbo Balance Trainer
- Dozentin an der Steinbeis Business Academy
- Personalentwicklerin
- Ausbilderin (IHK)
- Zertifizierte internationale Managementassistentin

### Persönliches und ehrenamtliches Engagement:

Waisenhausprojekt Shanzu Orphans Home in Kenia (2. Vorsitzende des Fördervereins)  
[www.soh-kenya.de](http://www.soh-kenya.de)

Seminare für das „Shelter of Hope“  
Krankenhaus in Voi, Kenia

## Über mich

### **Vorname, Name**

*Alexandra Gebhardt*

### **Straße**

*Danziger Str. 10/1*

### **PLZ/Ort**

*76307 Karlsbad*

### **Tel.**

*07202 93 79 35*

### **Mobil**

*0162 917 49 98*

### **Web**

*[www.coachingraum-karlsbad.de](http://www.coachingraum-karlsbad.de)*

### **Mail**

*[kontakt@coachingraum-karlsbad.de](mailto:kontakt@coachingraum-karlsbad.de)*



## Themen

### *Coaching*

wingwave® Kurzzeitcoachings  
Ziele- und Visionscoaching  
Einzel-Coaching  
Team-Coaching

### *Workshop Moderation*

### *Coaching Safaris*

### *Seminare:*

Führen und Motivieren  
Arbeiten in virtuellen Teams  
Interkulturelle Kompetenz  
Kommunikation in stressigen Zeiten  
Führen und Motivieren  
Arbeiten in virtuellen Teams  
Interkulturelle Kompetenz  
Kommunikation in stressigen Zeiten  
Teambuilding  
Business Knigge  
Präsentorik  
Zeit- und Selbstmanagement  
Stressmanagement / Resilienz-Training  
Gesund im Job (Ernährung und Entspannung)  
Trainings für Auszubildende und Studenten

"Wir müssen die Änderung sein, die  
wir in der Welt sehen wollen."

Mahatma Gandhi



## Coaching

Coaching ist ein ganz persönlich zugeschnittener Beratungsprozess. Im Coaching gebe ich Ihnen die Möglichkeit, mit mir individuelle Denk- und Verhaltensweisen zu besprechen und konkrete Wege zur Erreichung persönlicher Ziele zu entwickeln, ob im Business-Kontext oder in privaten Themen.

**Walt Disney: „Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen“**

Sie würden sich gerne verändern oder etwas Bestimmtes erreichen? Aber wie genau sieht Ihr Ziel aus und was brauchen Sie dazu? Vielleicht möchten Sie einmal einen Marathon laufen, eine neue Sprache lernen oder sich privat oder beruflich neu ausrichten, einen Schritt weiter kommen. Es gibt zahlreiche Dinge, die man sich vornimmt–aber man bleibt nicht am Ball.

Erkennen Sie **IHRE** eigenen Fähigkeiten und nutzen Sie die Zeit, alle Ideen, Visionen und Möglichkeiten zu betrachten. Ihre Ziele werden sichtbar, greifbar – und erreichbar.

Beim Coaching werden Denk- und Handlungspotenziale erweitert. Durch Aufzeigen von Perspektiven, Erörtern von Alternativen und durch Reflexion werden optimale Voraussetzungen geschaffen, um **IHRE** Ziele schneller und leichter zu erreichen.

### Das Kurzzeitcoaching für Manager, Sportler und Prüfungskandidaten

Die wingwave-Methode ist ein Emotions-Coaching, das nicht nur spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress führt, sondern auch zur Steigerung der Selbstmotivation und Kreativität.

#### *Themengebiete:*

- Auflösung von Spannungsfeldern, Blockaden und emotionalem Stress
- Regulation von Leistungsstress, wie Lampenfieber, Auftrittsangst, Flugangst ...
- Körperlicher Stress wie Schlafmangel und Belastung
- Punktgenaue Ressourcenaktivierung, z.B. vor Präsentationen
- vor Wettkämpfen finden Sie Innere Ruhe und Konzentration

## Zeit- und Selbstmanagement Training

Kennen Sie das Gefühl, dass der Tag wieder wie im Flug vergangen ist und Sie wieder nicht alles geschafft haben? Sie haben das Gefühl, dass Ihnen der Überblick fehlt und Sie oft keine Zeit für Ihre wichtigen Aufgaben und Ziele haben? Sie fragen sich, wann Sie all Ihre Aufgaben überhaupt erledigen sollen und kommen sich vor, als würden Sie im Hamsterrad laufen? Sie wollen Ihrer Arbeit, aber auch Ihrer Familie gerecht werden? Und wo bleiben Sie selbst...? Wenn Sie der Zeit ständig hinterherjagen, kommt es zu geistiger und körperlicher Überforderung – Sie fühlen sich gestresst. In diesem Seminar lernen Sie sich aufs Wesentliche zu konzentrieren, um mit mehr Zufriedenheit Ihren Alltag zu meistern. Erfahren Sie mehr über die Bedeutung kreativer Pausen und wie Sie Zeit für sich selbst finden!

**Zielsetzung:** Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich mehr Erfolg und Zufriedenheit in ihrem (Arbeits-) Leben wünschen und dazu gezielt professionelle Methoden des Zeitmanagements einsetzen möchten. Sie lernen die Bedeutung des Selbst- und Zeitmanagements kennen und welche Zeitmanagement-Typen es gibt. Ein gutes Zeitmanagement ist nicht nur unerlässlich für den beruflichen Erfolg, es trägt auch zu einem zufriedenen und glücklichen Leben bei.

### Sie lernen, wie Sie:

- Ihre persönliche Zeitstrategie entwickeln und anwenden
- Richtig priorisieren und richtig delegieren
- Ihre passenden Arbeitstechniken finden und lernen hierzu verschiedene Methoden kennen, wie z.B. Eisenhower-Prinzip, Pareto-Prinzip, ABC- Analyse, Zeitplanbücher, Mind Mapping
- Aktiv über Ihre Zeit bestimmen
- Systematisch Ihren Zielen näherkommen
- Ihre Stressoren und Zeitdiebe identifizieren
- Zeit für sich selbst einplanen
- Trotz Stress in Ihrer Balance bleiben
- In Pausen wieder Kraft und Energie tanken, um den Überblick zu behalten
- Die Techniken und Erkenntnisse aus diesem Seminar im Arbeitsalltag anwenden können



## Stressmanagement Training

Wir stehen in der heutigen Zeit unter extremen Mehrfachbelastungen. Schnelle Veränderungen, Globalisierung und ständige Erreichbarkeit beeinflussen unser Berufs- sowie unser Privatleben. Es kommt zu Hektik und Spannungsfeldern, da man allen Anforderungen und Bedürfnissen gerecht werden möchte. Das führt oftmals zu körperlichem und seelischem Ungleichgewicht, das auf Dauer krank und unzufrieden macht.



In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie trotz ständig steigender Anforderungen souverän, leistungsstark und gesund bleiben. Sie betrachten Ihr individuelles Stresserleben und erarbeiten **Ihr** eigenes Stressmanagement-Konzept.

### Trainings-Inhalte

- Was ist Stress: Kennenlernen des individuellen Stresslevels und der Stressreaktionen
- Dialog mit den Inneren Antreibern und Kritikern
- Kreative Problemlösung durch bewussten Umgang von Stress z.B. durch Reframing und Gedankenstopp-Techniken
- Zeit- und Energiediebstahl auf die Schliche kommen
- Kraft- und Energietankstelle Pause: Kurzzeit-Entspannungstechniken und Mentaltechniken, sowie ein paar Tipps zum Thema „Power Food“
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Umsetzung der gelernten Techniken und Erkenntnisse aus diesem Seminar im Arbeitsalltag

Das Training ist fokussiert auf viele praktische Übungen aus dem Entspannungs- sowie dem Mentaltrainingsbereich und soll die Möglichkeit zum Üben und Austausch geben.

## Kommunikation in stressigen Zeiten

Unser Berufsleben ist geprägt von Zeitdruck und Stress. Dabei fällt es oftmals schwer, Anliegen und Gedanken in die richtigen Worte zu fassen. Dies führt häufig zu Missverständnissen und Missstimmung.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre kommunikativen Fähigkeiten auch dann anzuwenden, wenn Sie unter Stress und Erfolgsdruck stehen.

### Seminar-Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Ursachen von Missverständnissen
- Spielregeln der Kommunikation
- Konstruktive Gesprächsmethoden
- Feedback richtig geben
- Schwierige Gesprächssituationen aus Ihrem Berufsalltag
- Gelassen bleiben in stressigen Zeiten



## Teambuilding

„Teamwork“ nimmt in der Arbeitswelt einen immer größeren Stellenwert ein.

Gut eingespielte und gut funktionierende Teams sind für Unternehmen ein Schlüssel zum Erfolg!

Spitzenleistungen können nur erzielt werden, wenn Teams mit Spaß und motiviert an ihre Herausforderungen herangehen.

Mit einem gut eingespielten Team können Projekte mit kreativen und strategischen Aufgaben zielorientiert und erfolgreich erarbeitet und umgesetzt werden.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer was ein erfolgreiches Team ausmacht, welche Rollen und Spielregeln es im Umgang miteinander gibt, wie man mit Konflikten umgeht und vor allem wie Synergien entstehen.

### Inhalte

- Was ist ein Team und was macht ein gutes Team aus?
- Rollen und Positionen im Team
- Teamkreativität – Erkennen und Nutzen von Synergien
- Teammotivation – wie motiviert man sich selbst und andere?
- Entscheidungen im Team
- Beziehungen im Team erfolgreich aufbauen und erhalten
- Kommunikation und Kooperation im Team
- Konflikte im Team partnerschaftlich und wertschätzend lösen



## Gelassen und leistungsstark durch Resilienz-Training

Kennen Sie das, Sie jonglieren täglich viele Aufgaben und ständig kommen neue Themen dazu? Alles muss noch schneller, besser und effektiver werden?

Um stressige Zeiten gesund und unbeschadet zu überstehen ist es wichtig, stark und widerstandsfähig (resilient) zu sein.

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen und diese aus eigener Kraft zu meistern, indem Sie Ihre eigenen Ressourcen und Stärken nutzen.

Durch Resilienz Training können Sie Ihre individuelle Belastbarkeit stärken, damit Sie auch in

stressigen Zeiten mit Krisen und Herausforderungen erfolgreich umgehen können. Sie entdecken Ihre persönlichen Ressourcen und entwerfen Ihre Strategie, die Sie dabei unterstützt, Belastungssituationen zu meistern und einen gesunden Umgang damit zu entwickeln.

So werden Sie zukünftig souveräner mit hoher Arbeitsbelastung und Leistungsdruck umgehen können - für mehr Lebensqualität und mehr Erfolg.

- Stress-Check – wie widerstandsfähig sind Sie
- Energiebilanz: Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung
- Selbstmanagement – Selbstregulation
- Motivationsstrategien
- Herausforderungen stark meistern
- Zielentwicklung
- Richtig priorisieren
- IHRE Strategie für eine verstärkte Widerstandskraft

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie Teams, die trotz hoher Anforderungen dauerhaft leistungsfähig bleiben wollen.



## Topfit und gesund im Job

Gerade bei Stress greifen wir oft zu Fast Food oder anderen ungesunden Lebensmitteln und dazu noch im Übermaß. Auch Bewegung und Entspannung kommen zu kurz.

Dabei haben gesunde Ernährung und Sport nicht nur positive Effekte auf den Körper, auch unsere Motivation sowie unser Wohlbefinden werden gesteigert.

Die Teilnehmer lernen in diesem Seminar, wie sie ihre Ernährung im Berufsalltag gesund und ausgewogen zusammenstellen können und welche Bewegungs- und Entspannungsphasen sie zwischendurch einbauen können, um energiegeladen den Alltag zu meistern.

### Inhalte:

- Welchen Einfluss hat der Alltagsstress auf unsere Essgewohnheiten?
- Gesunde und vitale Ernährung – voller Energie durch den Tag
- Leistungsstark und konzentriert mit Brainfood
- Zusammenhang Stress und Bewegung
- Blitz-Entspannungen und Blitz-Workouts am Arbeitsplatz



## Führen, motivieren und entwickeln von Teams

Welcher Zusammenhang besteht zwischen guter Führung, Motivation und Teamentwicklung? Wie schaffen Sie es, Ihr Team für gemeinsame Ziele zu begeistern und Ihre Mitarbeiter Eigenverantwortung und Selbstführung übernehmen? In diesem Training reflektieren Sie Ihre Führungspersönlichkeit und Ihre Kommunikation, lernen wie wichtig Wertschätzung und Vertrauen in Ihre Mitarbeiter ist.

Nehmen Sie neue Impulse mit und erfahren Sie, welche Verhaltensweisen und Faktoren in Teamprozessen wirkungsvoll und motivierend sind.

- Reflektieren Sie Ihren persönlichen Führungsstil
- Wieviel Führung braucht Ihr Team
- Ziele optimal definieren und kommunizieren
- Mitarbeiter langfristig fördern und motivieren
- Delegation von Aufgaben und Verantwortung
- Kommunikation als Schlüssel zu Ihrem Team
- Feedback einholen – Feedback geben



## Interkulturelle Kompetenz: Erfolgreiche Zusammenarbeit im virtuellen Team

Wir leben in einer Zeit der Globalisierung, in der interkulturelle Zusammenarbeit zum Alltag gehört.

Meetings finden länderübergreifend in verschiedenen Zeitzonen in Telefon- oder Webkonferenzen statt. Die Kommunikation in einer virtuellen Welt mit verschiedenen Kulturen führt dabei häufig zu Missverständnissen.

Ziel dieses Trainings ist es, Ihre eigenen kulturellen Verhaltensmuster zu reflektieren und Sie für die interkulturelle Teamarbeit zu sensibilisieren. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit und können bewusst Missverständnissen und Konflikten entgegenwirken

Erkennen Sie die Chancen und Potentiale interkultureller Teamarbeit.

- Sensibilisierung für eigene und fremde Kulturen
- Chancen und Herausforderungen interkultureller Teams
- Teambuilding in einer virtuellen Welt
- Kommunikation und Kooperation in interkulturellen Teams
- Missverständnisse vermeiden
- Konfliktlösungsstrategien



## Erfolgreich entspannt statt ausgebrannt

Damit der Burnout Sie nicht trifft!

Es wird immer schwieriger, Ruhe und Entspannung in unseren (Berufs-) Alltag einzubauen, denn unser Leben ist geprägt von Termin- und Leistungsdruck.

Wenn man ständig unter Strom steht, hat das Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Leistungsabfall und Burnout sind mögliche Folgen. Sie lernen effektive Methoden kennen, um Stress zu erkennen, abzubauen und Ihre innere Balance zu halten (Work-Life-Balance). Erkennen Sie die Bedeutung von Gesundheit und bewusster Lebenseinstellung.

Lernen Sie, wie Sie durch Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen schaffen können.

Finden Sie **IHRE** Krafttankstellen:

- Methoden aus dem Mentaltraining
- Entspannungsübungen
- Motivationskicks



## Ziele schneller erreichen durch Selbstcoaching

---

Werden Sie Ihr eigener Coach!

In diesem Workshop lernen Sie effektive Selbstcoaching-Techniken kennen.

Selbstcoaching ist eine sehr gute Möglichkeit die Eigenmotivation zu aktivieren und den Blick fürs Wesentliche zu schärfen, Entscheidungen schnell umzusetzen und sich in kurzer Zeit weiterzuentwickeln.

- Erkennen der persönlichen Stärken und Potentiale
- Wer sind Ihre Antreiber und Saboteure
- Effektive Selbstcoaching-Tools
- Motivationskicks – für sich und andere
- Eigenverantwortung übernehmen
- Ziele formulieren
- Erstellen eines Maßnahmenplans

Sie reflektieren sich und Ihre Situation und haben die Chance verschiedene Lösungswege und Perspektiven zu betrachten. Dadurch erreichen Sie mehr Handlungsspielraum und die Möglichkeit schneller ans Ziel zu kommen. Nutzen Sie die Methoden für Ihre persönliche und berufliche



Weiterentwicklung.

Sie lernen, wie Sie Ihre persönlichen Ziele definieren und arbeiten an einem Maßnahmenplan mit Meilensteinen.

Der Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie Teams, die Ihre Stärken ausbauen und fokussiert arbeiten möchten.



### **CoachingRaum Karlsbad**

Danziger Str. 10/1 · 76307 Karlsbad

*Tel.* +49 (0) 72 02 - 93 79 35

*Mobil* +49 (0) 162 - 917 49 98

*Mail* [kontakt@coachingraum-karlsbad.de](mailto:kontakt@coachingraum-karlsbad.de)

*Web* [www.coachingraum-karlsbad.de](http://www.coachingraum-karlsbad.de)

