

LOWMAN'S COACHING

Wenn das
ICH
zur Zerreißprobe wird.



Tristep®-EINZEL-, PAAR- UND TEAMCOACHING

Das wirkungsvolle Kurzzeitverfahren zum Neuaufbau, zur Verbesserung
und persönlichen Weiterentwicklung.



Anja Lohmann

- Jahrgang: 1968
- selbstständige Grafik-Designerin
seit November 2012
(Lowmansland)
Abschluss (HTK Hamburg): 1991
- selbstständiger Psychologischer Coach
seit Oktober 2013
(Lowman's Coaching)
Abschluss (AEP-Institut-Hannover): 2013

Lowman's Coaching

Meine Arbeit als Psychologischer Coach begann nach einer 1-jährigen Ausbildung beim AEP-Institut-Hannover (AEP = Angewandte Energetische Psychologie).

Meine Bandbreite umfasst die Behandlung von privatem sowie beruflichem Stress, Ängsten, Phobien, Trauer, Mobbing, Schlafstörungen, Ziellosigkeit oder psychischen Blockaden. Aber auch das Hervorholen und Verstärken von vorhandenen Ressourcen und das Unterstützen bei Neuanfängen, Umstrukturierungen und geplanten Zielen gehören dazu.

Einzelcoaching (privat und beruflich)

Auch wenn so manche gern von sich behaupten, dass sie so sind wie sie sind und das müsse akzeptiert werden, ist hierbei die geforderte Akzeptanz höchstens ein Tolerieren.

In der heutigen Zeit wird Egoismus oft mit Durchsetzungsvermögen verwechselt. Jedoch findet ein Umdenken statt. Ein gemeinschaftliches Verständnis, bei dem der Mensch und nicht ausschließlich der finanzielle Gewinn im Mittelpunkt steht, findet mehr und mehr seinen Weg in die Unternehmen und in das private Umfeld. Ein Miteinander gewinnt an Wichtigkeit. Die Individualität soll nicht in den Hintergrund gestellt werden, sondern sie wird in die Gemeinschaft wertvoll eingebracht. Das Coaching vermittelt Wege, verständnisvoll und unbelastet mit sich selbst und mit anderen umzugehen, wenn man dieser Weiterentwicklung offen und ehrlich gegenüber steht. Die Arbeit lohnt sich.

In Einzelgesprächen werden ein konkreter Auftrag und ein zeitlicher Rahmen besprochen. Der Prozess wird ausgelöst und im Allgemeinen tritt Schritt für Schritt eine Verbesserung innerhalb kurzer Zeit ein. Die Mitarbeit des Klienten ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Als Coach helfe ich Ihnen, in der Lage zu sein, diesen inneren Prozess fokussiert zu verfolgen, zu vertiefen und erfolgreich zu nutzen.

Was ist...?

Tristep®

Tristep® beschäftigt sich unter anderem mit der Persönlichkeitsentwicklung. Es macht deutlich, dass keine unumstößlichen Persönlichkeitswahrheiten existieren. Alles unterliegt einem permanenten Wandel und der Möglichkeit der Weiterentwicklung. Der jetzige Zustand ist nur eine „Momentaufnahme“. Wenn wir jedoch in einer Persönlichkeitswahrnehmung verharren, realisieren wir auf Dauer in uns den Wunsch nach Veränderung. Wir spüren anfangs ein nicht greifbares Unbehagen und mit der Zeit kristallisiert sich heraus, dass bisherige Lebenskonzepte und Verhaltensweisen nicht mehr passen oder ausreichen. Entspannung findet nicht mehr statt, weil wir alles an Energie aufbringen müssen, um überhaupt zu „funktionieren“. Ein innerer Stressdialog übertönt die benötigte Stille, die wir zum „Abschalten“ brauchen. Wir sind aber wiederum auch so ausgelaugt, dass wir für unser Leben, unser Handeln und die Dinge um uns herum, keine Begeisterung empfinden können. Wir empfinden Stagnation. Genau diese zwei Dinge - Entspannung und Begeisterung - brauchen wir aber, um das Leben zu genießen und Rückschläge zu meistern.

Fühlen - Denken - Handeln. Die Kompetenztypen.

Diese drei Kompetenztypen entwickeln sich durch subjektiv gedeutete Schlüsselerfahrungen, die im Alter von bis zu 6 Jahren gemacht werden. Für das Kind ist es eine instinktive Überlebensstrategie und diese wird mit der Zeit ausgebaut und verfeinert. Es wird der sichere „Heimathafen“, auch Trance-Bereich genannt, in dem man sich auskennt, kompetent und Zuhause fühlt.

Diese alternativlose Entscheidung während unserer Kindheit prägt uns. Je nachdem, welche Strategie sich als erfolgreich beweist, werden wir ein charmanter, kommunikativer Gefühlstyp (Emotion), ein reflektierter, analytischer Denker (Ratio) oder aber ein zielstrebig, verlässlicher Handlungstyp (Aktion).

Niemand ist aber dazu verdammt, ewig in seinem Hafen zu verweilen und die positiven Eigenschaften und Stärken der anderen Kompetenzen nur als fernen Entwicklungswunsch für sich zu erhoffen. Es ist möglich, alle Stärken für sich zu nutzen und eigene Defizite auszugleichen.

Der erste Schritt ist die Bereitschaft zur Eigenwahrnehmung. Wer bin ich? Was ist mein Ziel. Was bin ich bereit zu tun? Hierbei helfe ich Ihnen als Coach. Zusammen lichten wir den Nebel, benennen Ihren Heimathafen und das genaue Ziel (oder auch Teilziel). Es werden sich neue Erfahrungen über Ihre eigenen inneren Möglichkeiten eröffnen. Ihr Horizont und Ihr Verständnis für andere werden sich stark erweitern.

Auf den Seiten 6 und 7 werden diese Kompetenztypen genauer beschrieben.

Paarcoaching

Ein wirkungsvolles Kurzzeitverfahren in
5 gemeinsamen Terminen (ca. 1 Monat).



**Geeignet für alle Zweier-Konstellationen
in Konfliktsituationen, z. B.:**

- **Liebespaare / Eheleute**
- **Familienmitglieder**
- **Freunde**
- **Geschäftspartner**
- **Sportpartner**
- **Nachbarn**
- **bei Trennung oder Scheidung**

Das Tristep®-Paarcoaching eignet sich sowohl für die Coaching-Arbeit mit Paaren als auch mit Geschäftspartnern, Freunden, Sportpartnern und anderen Konstellationen, in denen es um das Zusammenwirken zweier Menschen geht. Es ist ein wirkungsvolles Kurzzeitverfahren, das - auf den jeweiligen Auftrag bezogen - inklusive Erst- und Abschlussgespräch mit fünf gemeinsamen Terminen auskommt. Das Tristep®-Paarcoaching unterscheidet sich dadurch deutlich von langwierigen und ermüdenden Paartherapien. Auch die Möglichkeit des Einzelcoachings ist während dieser Zeit möglich und kann entscheidend die Entwicklung fördern.

Grundsätzlich ist es von gravierender Bedeutung, einen klar definierten und von beiden Seiten als realistischen und gewollten Auftrag im Vorfeld zu vereinbaren. Beide Partner werden aufgefordert sein, lösungsorientiert an sich und einem wertschätzenden Miteinander zu arbeiten. In 3 Schritten wird der gemeinsame Dialog gefördert und die jeweiligen Kompetenzen erkannt und aufgelöst. Die gemeinsame Entwicklung wird hierbei unterstützt und gefestigt. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, einen zweiten Coach einzubinden.

Das Ziel

Wertschätzender Dialog

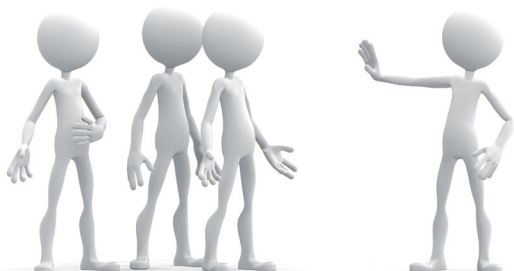
Es passiert leicht, dass durch Verletzungen, Missverständnisse oder Frustration das Wichtigste auf der Strecke bleibt: Der wertschätzende und offene Dialog. Es geht um das Reden miteinander und nicht aneinander vorbei.

Das Ziel ist unvoreingenommenes Zuhören zu etablieren und somit einen gemeinsamen Weg zur Verbesserung des gegenseitigen Verständnisses zu finden.



Teamcoaching

Ein effizientes Verfahren in 3 Schritten, um positive Veränderungen in einer Gruppe zu fördern.



Geeignet für kleine und mittelständische Unternehmen oder Gruppen, z. B.:

- **Bereichsabteilungen**
- **Familien**
- **Freunde**
- **leitende Gruppen**
- **Sportteams**

Was macht ein Team aus? Was sind die einzelnen Rollen im Team und sind diese förderlich für den gemeinsamen Erfolg oder besteht das sogenannte Team nur aus „Einzelkämpfern“? In der heutigen Zeit wird der Teamgedanke und die Förderung dessen häufig durch Bevormundung, Demotivation und altes Hierarchiedenken zunichte gemacht. „Jeder ist ersetzbar“ ist allzu oft das verwendete Druckmittel. Es wird völlig außer Acht gelassen, dass die Wertschätzung des Einzelnen sich positiv auf das Team auswirkt. Je mehr sich ein Mitarbeiter mit seiner Arbeit und dessen Umfeld identifiziert, desto effektiver sind seine Leistungen. Burnout oder andere Stresskrankheiten treten dann nicht auf. Jede Kompetenz kann, richtig eingesetzt, das Wohlbefinden des Einzelnen steigern. Dadurch kann die Entstehung eines harmonischen Teams, das sich seiner individuellen Stärken bewusst ist und diese gezielt nutzen kann, zum Erfolges eines Unternehmens beitragen.

Beim Tristep®-Teamcoaching geht es um die Wahrnehmung der persönlichen Stärken und deren Weiterentwicklung. Ebenfalls wird die Wertschätzung durch andere Teammitglieder etabliert und der gemeinschaftliche Prozess der Lösungsfindung eingeleitet. In 3 Schritten und der Einbindung von Einzelcoaching-Terminen wird dies erreicht.

Das Ziel

Produktivität durch Wertschätzung

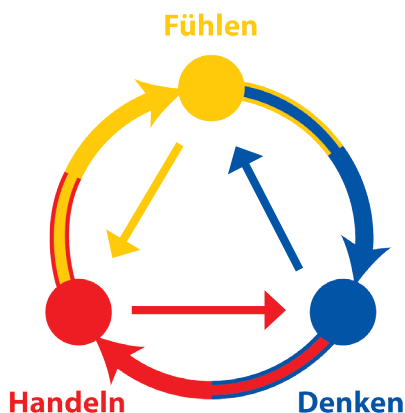
Individualität im Team erfolgreich einsetzen.

Ein Team, das nicht seine individuellen Stärken nutzen kann, ist nicht nur ineffektiv, sondern auch im wahrsten Sinne unglücklich. Unser Ziel ist es, die persönlichen Stärken aufzuzeigen und für das Team effektiv nutzbar zu machen. Durch das Verständnis erfährt die Gemeinschaft eine produktive Wertschätzung.



Das Rad

Jede Kompetenz ist wertvoll. Darum eröffnet die persönliche Weiterentwicklung einzigartige Wahrnehmungswelten.



Das Tristep® Kompetenzrad

Wie schon auf Seite 3 beschrieben, entwickeln wir als Kind durch subjektiv erlebte Erfahrungen eine Überlebensstrategie, den Trance-Bereich.

Das nebenstehende Kompetenzrad zeigt, welche Wahrnehmungsbereiche es gibt und wohin der nächste Entwicklungsschritt führt. Der 1. Schritt geht in den „**Schlüsselbereich**“. Das ist der Bereich, der als Wagnis, aber auch als sehnsüchtiger Entwicklungswunsch empfunden wird. Der 2. Schritt, der „**Transferbereich**“, ist der schon teilweise erkundete Bereich, da jede Kompetenz diesen schon für sich nutzt. (siehe gerade Pfeile)

Die Stärke

Die einzigartigen Eigenschaften im „Heimathafen“ (Trance-Bereich)

Der Gefühlstyp

- Kommunikativ, beweglich, lebendig, viel Esprit, gewinnend, geschmackvoll
- Schneller Witz, ist „schnell warm“, gute Außendarstellung, redegewandt
- Kann gut Gefühle ausdrücken und zwischenmenschliche Strömungen erspüren
- Kann gut Entwicklungen anstoßen, Netzwerke bilden und liebt die Gemeinschaft

Der Denktyp

- Gut im Denken, Erkennen, Entwickeln, Analysieren
- Geistig hellwach und scharfsinnig, brillantes Gedächtnis, hintersinniger Humor
- Gesamteindruck ruhig, nachdenklich, zurückhaltend, locker, entspannt und lässig
- Kann gut alleine sein, „Stilles Wasser“, „Fels in der Brandung“

Der Handlungstyp

- Tatkräftig, geradlinig, fleißig, voller Energie, ordnungsliebend, achtet auf Qualität
- Konsequenter, gutes Durchhaltevermögen, ergebnisorientiert, gute Konstitution
- Hält gerne Vorgaben ein, setzt sich auch gerne eigene
- Guter Kamerad, übernimmt Verantwortung, fair

Die Schwäche

Wenn die Stärke zur Schwäche wird, ist es von Vorteil, in der Lage zu sein, andere Wahrnehmungen zu nutzen.

Der Gefühlstyp

Geht direkt in die Handlung, ohne zu denken. Neigung zur Verzettlung, zu emotionaler Verstrickung und zu innerem und äußerem Chaos. Fühlt sich schnell „kleingemacht“.

Der Denktyp

Geht direkt in das Gefühl, ohne zu handeln. Neigung zur Trägheit, Jammern, Rückzug, Passivität. Fühlt sich latent missachtet.

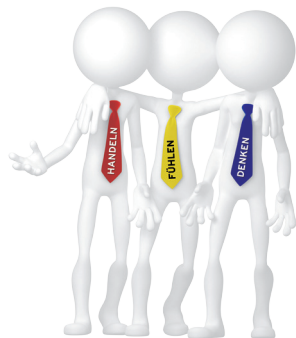
Der Handlungstyp

Geht direkt in das Denken, ohne zu fühlen. Neigung zur Ungeduld, Rechthaberei, Bestrafung und Lieblosigkeit. Befürchtet Kontrollverlust. Workaholic-Kandidat. Fühlt sich unfrei.



Der Schlüssel

Die Weiterentwicklung zum Schlüsselbereich findet seine runde Vollendung in der Erschließung des Transferbereichs.



Wie in allen Bereichen des Lebens, ist auch im Team oder in einer Zweierkonstellation Verständnis für die Stärken und Schwächen des Gegenübers hilfreich für ein wertschätzendes und erfolgreiches Miteinander. Die Bereitschaft zur eigenen Entwicklung hilft, alle drei Wahrnehmungsbereiche für sich persönlich zu nutzen. Im Tristep®-Coaching beschäftigen wir uns u. a. mit der Weiterentwicklung aller möglichen Fähigkeiten.

Der Gefühlstyp

Schlüsselfähigkeit Denken: Versuchen, möglichst viel selbst zu machen und sich auf sein eigenes Gefühl und Denken verlassen.

Der Vorteil: Sich nicht mehr klein fühlen, das Leben strukturieren, sich auf die eigene Sicht verlassen.

Der Denktyp

Schlüsselfähigkeit Handeln: Sich selbst einen Ruck geben, ein Risiko eingehen und das „Scheinwerferlicht“ aushalten.

Der Vorteil: fühlt sich kraftvoll, spürt erfolgreich sein zu können, freies Lebensgefühl, Umsetzung des Richtigen.

Der Handlungstyp

Schlüsselfähigkeit Fühlen: Loslassen lernen, sich unperfektes Handeln erlauben und Unvollkommenheit bei anderen tolerieren.

Der Vorteil: Entspannung, innere Ruhe, Kontrollverlust verliert Schrecken, gefühlvolles Handeln.

LOWMAN'S COACHING

- Psychologisches Coaching
- Paar- und Teamcoaching
- Stress-Coaching
- wingwave®-Coaching

Facebook:



Anja Lohmann
Mühlenstraße 4
27383 Scheeßel

Telefon: 04263 - 91 26 97

eMail: info@lowmans-coaching.de

Web: www.lowmans-coaching.de