

Coaching für Frauen „Weil Frauen anders kommunizieren“

Die Anzahl von Frauen, die erfolgreich (in Führungspositionen) arbeiten, Karriere machen und dabei noch eine Familie managen, steigt. Den Wert weiblicher Kompetenzen wie Empathie, Loyalität, **Intuition** und Kooperationsbereitschaft haben auch Unternehmen längst erkannt.

Und doch geraten viele Frauen in **Rollenkonflikte** und der Weg an die Spitze, zurück in den Beruf oder auch der Mut für etwas Neues, fällt ihnen schwer.

Im Berufsalltag und in Führungspositionen strengen sie sich oft besonders an. Sie sind dabei doppelt so häufig in Gefahr, einen Burn-out zu bekommen, weil sie einen hohen, oft **perfektionistischen Anspruch** an andere haben. Vor allem aber **an sich selbst**.

Kennen Sie das?

- Sie haben beste fachliche als auch menschliche Qualifikationen, dennoch zweifeln Sie an Ihren Fähigkeiten und Ihrer Persönlichkeit? (Selbstreflexion, Selbstvertrauen, Selbstwert)
- Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln, verändern, ggf. neu verwirklichen, aber **WOHIN, WIE und WANN?** (Ressourcenanalyse - Ressourcenstärkung, Schätze aus den Krisen – Quellen der Resilienz, Inneres Team, Entscheidungsfindung)
- Sie wünschen sich mehr Sichtbarkeit? (Selbstbild, Fremdbild, Authentizität, Persönlichkeitsstärkung)
- Sobald Sie sich im Team durchsetzen, gelten Sie als zickig oder zu emotional? (Konfliktmanagement, Teammanagement, Kommunikation)
- Sie fühlen sich überfordert und fremdbestimmt, arbeiten ständig über das Maß hinaus, es fällt Ihnen schwer **NEIN** zu sagen? (Stressmanagement, Time-Management, Energiebilanz, Rollenanalyse)

Von **Frau zu Frau** begegne ich meinen Klientinnen als Sparringspartnerin und höre aufmerksam auf Augenhöhe zu. Mit einem sehr gut gefüllten Werkzeugkoffer, aus vielen eigenen Erfahrungen und einer professionellen Ausbildung, kann ich mein entstandenes Lebensmotto „Geht nicht gibt's nicht“ beim Frauen-Coaching mit einfließen lassen.

Als Coach helfe ich, vertrauensvoll im geschützten Rahmen und durch gezielte Fragen die tatsächlichen Ursachen, die hinter den Herausforderungen stecken, und die unterbewussten dahinterliegenden Glaubenssätze aufzudecken. Meine Stärken und Fähigkeiten zu begeistern und zu inspirieren setze ich hierbei gezielt ein.

Durch die Rollenanalysen und den Blickrichtungswechsel entstehen viele Aha-Effekte und zugleich werden alternative Lösungen erarbeitet, für einen individuellen, neuen erfüllenden Weg.

Das Ziel sind selbstbewusste Frauen, die sich großartig finden, sich trauen für sich selbst zu trommeln und trotzdem nicht aus dem System fallen.

Ich freue mich auf alle Frauen, die sich auf den Weg machen und die ich unterstützen und bewegen darf.

Herzliche Grüße

Corina Rommel
Personalreferentin
Systemischer Business Coach IHK mit Supervision