CARMEN REUTER

Trainer- und Coach-Profil

0721 404221

kontakt@carmenreuter.de

www.carmenreuter.de

Bergbahnstrasse 8
76227 Karlsruhe-Durlach

Zusätzliche Kompetenzen

- Erfahrungen im Aufbau und Ausbau von Partner-Netzwerken
- Bundesvorstand Businessnetzwerk für Frauen
- Dozentin im Studiengang Unternehmertum, Duale Hochschule B-W, Karlsruhe
- Unternehmerin und Buchautorin

Tools und Verfahren

- Klassische Methoden nach Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun (Kommunikationspsychologie), Dr. Maja Storch (Motivation und Ressourcen, ZRM®) und Roger Fisher/William L. Ury (Win-Win- Verhandlung)
- Dr. Petra Bock (Arbeit mit dem Inneren Erwachsenen)
- Verhandlungsführung nach Harvard-Modell
- Energetisches Empowering nach Dr. John Thie, Grete Freming, u.a.
- Kinesiologische Methoden wie TK Tranformations-kinesiologie (Teaching-Level), TfH Touch for Health, BG Brain Gym®, 3 in One, Applied Physiology
- Gretchen Rubin (4-Tendencies)
- Martha Beck (The Way of Integrity)

Das schätzen meine Kunden an mir:

Zielorientierung – Auf den Punkt kommend – Breite der Kompetenzen und Methoden – Analytische Fragen und strategische Folgerungen – Kurzweilige Präsentation und Informationsvermittlung – *auch online*.

Beruflicher Werdegang

2022	Akkreditierung Team Management Service TMS®
2015 - 2020	diverse Coachingausbildungen DBCA; InHeSa – Health+Selfcare-Coach
seit 2010	Coaching von Fach- und Führungskräften, Team-Entwicklungsprojekte, Gruppen- und Individual-Training, Speaker mit Schwerpunkt „Gesundes Leisten im Beruf"
1994 - 2009	Dozentin im Zentrum humanistische Kinesiologie
1988 - 2010	Leitung der eigenen Naturheilpraxis als Heilpraktikerin, Arbeit als Coach, Vortragsrednerin und Kommunikationstrainerin

Ausbildung/Fortbildung

- Wirtschaftsmediator (IHK)
- Coach-Ausbildung mit Abschluss vor dem Berufsverband als „Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert" (DVWO-anerkannt)
- Master-Coach-Ausbildung; „Arbeit mit dem inneren Erwachsenen – Inner Change" DBCA

Diverse Weiterbildungen u.a. in:

- ZRM®
- Kommunikationspsychologie
- Gesunde Führung und Resilienz-Training
- Kinesiologische Methoden wie Energetische Anatomie, Transformationskinesiologie, Touch for Health, Professionell Kinesiology Provider

Carmen Reuter
COACHING. TRAINING. INSPIRATION.
www.carmenreuter.de

CARMEN REUTER

Trainer- und Coach-Profil

0721 404221

kontakt@carmenreuter.de

www.carmenreuter.de

Bergbahnstrasse 8
76227 Karlsruhe-Durlach

Branchen-Erfahrung

- Verwaltungen und Institutionen (vor allem im Bereich der Justiz)
- IT- Unternehmen
- Inhabergeführte Unternehmen
- Startups

Auszug aus meinen Referenzen

Unternehmen · Team-Entwicklung

Detagto GmbH – Invisible Tracing
Teamcoaching mit TMS® (2023)

De'Longhi Braun Household GmbH
Team-Coaching: Zusammenarbeit stärken, Anti-Ärger-Training – Sich nicht selbst im Weg stehen, Konflikte lösen (2018)

Unternehmen · Fortbildung

Körber Supply Chain Software GmbH
Team- und Standortübergreifende Fortbildungen „Anti-Ärger-Training", „Gelassener Umgang mit dem Ungewissen"; 2021 online als Webinar-Reihen (2018 – 21)

Verwaltung · Führungskräfteschulung

·Oberfinanzdirektion Karlsruhe (seit 2021)
„Gesund führen" Aufbauschulungen für neue Sachgebietsleitungen, „Frauen in Führungspositionen" „Schwierige Gespräche führen"

Verwaltung · Kommunikationstraining

Bundesgerichtshof
Schwierige Gespräche führen – Umgang mit Anfeindungen und verbalen Angriffen (2021-2024)

Verwaltung · divers

Innenministerium Baden-Württemberg
Führungskräftefortbildung „Gelingende Kommunikation – Gespräche professionell führen" (2019 – 2021)

Justizministerium Baden-Württemberg
Führungskräftefortbildung „Gesund führen" (seit 2019)

WORKSHOPS

ANGEBOTE
FÜR UNTERNEHMEN & VERWALTUNG

Carmen Reuter
Coach, Speaker & Kommunikationstrainerin

Anti-Ärger-Training

(m)ein Weg zu mehr Gelassenheit

WORKSHOP

LONGSELLER
seit über 12 Jahren
mit tausenden
Teilnehmern

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Arbeitsverdichtung, wachsender Druck - durch höhere Ansprüche und Erwartungen an sich selbst und von anderen - fordern zunehmend einen gesundheitlichen Tribut. Gleichzeitig zeigt sich eine bestimmte Mentalität in der Gesellschaft: Die "Und wer kümmert sich um mich?" Haltung, verbunden mit einem abnehmenden Verständnis für Arbeitsabläufe. Auch kulturelle Differenzen werden häufig mit einer fordernden Haltung vorgetragen. Die Folge: Die seelischen Zündschnüre werden kürzer.

Wenn jetzt noch unterschiedliche Arbeitshaltungen im eigenen Team dazu kommen, wenn gestresste KollegInnen oder Vorgesetzte wenig auf Augenhöhe kommunizieren, dann liegen auf einmal die Nerven blank. Aus einem Missverständnis oder einer Bemerkung heraus fühlt man sich plötzlich angegriffen, ungerecht behandelt oder nicht genügend respektiert: die Situation eskaliert.

Und dann heißt es trotzdem ruhig bleiben, dann heißt es trotzdem bürgernah und servicefreundlich zu antworten.

Wie schafft man das, ohne es sich – wortwörtlich – zu Herzen zu nehmen?

Wir können die Arbeitsbedingungen nicht immer verändern, aber bis zu einem gewissen Maß die Art, wie wir darauf reagieren.

ZIELSETZUNG

Dieser Workshop lässt Sie schnell erkennen, wie Ärger und Stress entstehen und krankmachend wirken. Lernen Sie, wie Sie bei sich bleiben können, statt außer sich zu geraten.

Prüfen Sie, welche inneren Antreiber Ihren Druck zusätzlich erhöhen. Erfahren Sie, welche Rolle das Gehirn dabei spielt und üben Sie verschiedene, wirkungsvolle Unterbrechungsstrategien ein.

INHALTE

- Ärger-Zone Kommunikation
- Die Reklamations-Schalter-Haltung
- Gelassen, höflich und deutlich Grenzen setzen
- Ärger loslassen, statt ihn mit nach Hause zu nehmen

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein - oder zweitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende
auch online möglich

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- alle Beschäftigten
- Kundenbetreuung
- Reklamation
- Schnittstellen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Umgang mit Beschwerden

Professionell bleiben bei (unsachlichen) Beschwerden und in schwierigen Gesprächssituationen

WORKSHOP

Meist bleibt es bei Beleidigungen und verbalen Drohungen. Doch der Respekt gegenüber den Mitarbeitenden hat merklich nachgelassen und diese sehen sich immer öfter respektloser Ansprache, anzüglichen Bemerkungen oder Bedrohungen ausgesetzt.

Und dann heißt es trotzdem ruhig bleiben und möglichst immer freundlich sein, Geduld haben, einen Zusammenhang wiederholt erklären etc. – und dies unabhängig vom eigenen Befinden.

Eigene negative Gefühle wie Wut oder Abneigung müssen im Moment des Kontaktes zurückgestellt werden. Wie schafft man das, ohne es sich zu Herzen (und mit nach Hause) zu nehmen?

Wir können die Arbeitsbedingungen nicht immer verändern, aber bis zu einem gewissen Maß die Art, wie wir darauf reagieren.

ZIELSETZUNG

- *Bei sich bleiben, statt außer sich zu geraten*
- *Kommunikation auf Augenhöhe.*
- *Zurück zur Sachebene!*
- *Die Bedeutung von Körpersprache, Mimik und Gestik, auch am Telefon*
- *Gelassen, höflich und deutlich Grenzen setzen.*
- *Gesprächsführung mit aufgebrachten und schwierigen Personen*
- *Umgang mit Beleidigungen und verbalen Angriffen*
- *Attacken abperlen lassen, statt sie zu schlucken.*
- *Ärger schnell loslassen, statt ihn mit nach Hause zu nehmen.*

INHALTE

- Bewusste Wahl von Rolle und Haltung
- Die Kunst, Provozierendes zu überhören
- Praxisnahes Einüben von deeskalierenden Strategien an selbst erlebten Beispielen
- Erprobung verschiedener Lösungsmöglichkeiten in einem sicheren Rahmen
- Verbale Selbstverteidigung
- Selbstwirksames Stressmanagement

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein - oder zweitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende
auch online möglich

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- alle Beschäftigten
- Kundenbetreuung
- Reklamation
- Schnittstellen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Schlüsselkompetenz psychische Flexibilität

Geistig beweglich und emotional agil jede Veränderung meistern

WORKSHOP

Veränderung und Unsicherheit sind ein unvermeidlicher Bestandteil des Lebens. Doch die nicht abreißenden Krisen der letzten Jahre erschüttern bei vielen die psychische Stabilität in Arbeitswelt und Privatleben. Wir sind aber keine passiven Opfer von Veränderungen, sondern können selbst für unser Wohlbefinden sorgen.

Psychische Flexibilität war schon immer ein Garant gut mit Ungewissheiten und Herausforderungen umzugehen. Heutzutage wird sie immer notwendiger.

Zum Glück kann geistige und emotionale Agilität trainiert werden und erlaubt uns Wachstum inmitten des Wandels.

ZIELSETZUNG

Dieser Workshop hilft Ihnen festgefahrene Denkstrukturen aufzubrechen und - der jeweiligen Situation angepasst - zwischen verschiedenen Verhaltensweisen wählen und wechseln (switch) zu können.

Das stärkt zudem Ihre psychische Gesundheit (Mental Health), erhält Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, steigert die Motivation und die Freude am miteinander arbeiten.

INHALTE

- Mit Unsicherheiten leben lernen
- Die kognitive Flexibilität des Gehirns - Das ABCD geistiger Beweglichkeit
- Selbsterkenntnis - die eigenen Grundwerte und Fähigkeiten verstehen: authentisch handeln
- Emotionsbewusstsein - der Nutzen von positiven und negativen Emotionen: flexibel agieren können
- Situationsbewusstsein – intuitiv das Beste tun können
- Switch-Kraft - Durchhaltevermögen UND Flexibilität

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein - oder zweitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- alle Beschäftigten
- Führungskräfte

Führungsaufgabe Gesundheit

Sich selbst und andere gesund führen

WORKSHOP

Die moderne Arbeitswelt verändert sich rasant. Überall sehen sich Führungskräfte ständigen Forderungen nach "neuer Führung" ausgesetzt.

Die Veränderung der Altersstruktur, der Mangel an Fach- und Nachwuchskräften, die Zunahme an komplexen Projekten und vieles mehr steigern die Anforderungen an Führungskräfte immens.

Eine besondere Herausforderung ist der Spagat zwischen der Fürsorgepflicht des Vorgesetzten für die Gesunderhaltung der (heute schwer zu ersetzenden) Mitarbeitenden einerseits und den Anforderungen einer funktionierenden Abteilung andererseits.

Das gilt auch für die Gesundheit der Führungskraft.

ZIELSETZUNG

Nach diesem Seminar wissen Sie, wie Sie als Führungskraft im betrieblichen Gesundheitsmanagement lenkend wirken können und wie wichtig ein gutes Arbeitsklima in diesem Zusammenhang ist.

Sie haben verschiedene Aspekte der inneren und äußeren Haltung erprobt und die Wichtigkeit der guten Selbstfü(h)rsorge erkannt. Auch die Auswirkung von Kommunikation auf Gesundheit haben Sie theoretisch und praktisch beleuchtet.

INHALTE

- Hintergrundwissen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Zusammenhang von Führung und Gesundheit/ Leistungsfähigkeit/ Motivation
- Wichtige, kompakte Hintergrund-informationen zum Themenkomplex „Zunahme der psychischen Erkrankungen, Entstehung und Wirkung von psychosomatischen Erkrankungen“
- Belastungssignale bei sich und anderen erkennen, eigene Grenzen wahrnehmen
- „Selbst-Fü(h)rsorge“: auf sich achten und als Vorbild wirken
- Selbstwirksames Stressmanagement: Belastungen reduzieren, Gesundheitsressourcen aufbauen
- Kleine, kurze Übungen/Interventionen, die im beruflichen Alltag gut eingesetzt werden können

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Zwei- dreitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende
auch online möglich

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- Führungskräfte
- Personalvertretung

Energetic Empowerment

Meine Energie wiederfinden

WORKSHOP

Wann haben Sie sich das letzte Mal Zeit genommen, um zu Kräften zu kommen und Ihre Energiereserven aufzufüllen? Krafttanken gehört nicht zu den Dingen, für die sich Führungskräfte die nötige Zeit nehmen. Schließlich gibt es so viel zu tun: Termine hier, Deadlines da, Aufgaben, die nicht warten können und Dinge, die unbedingt noch erledigt werden müssen. Ausruhen und Kraft tanken kann man ja später.

Steigende Anforderungen und Erwartungen sowie zunehmender Stress führen dazu, dass immer mehr Führungskräfte ausgelaugt sind und an ihre Grenzen kommen. Kurzfristig kann man schon mal 120 Prozent geben, doch die Frage bleibt: Gestalten Sie den Marathon des Arbeitslebens wie einen Sprint?

Die eigene Einstellung und Arbeitsweise haben großen Einfluss darauf, ob Sie ausgelaugt sind oder sich Ihre Kraft, Erholungsphasen und Energiereserven richtig einteilen. Wer immer jede zusätzliche Aufgabe übernimmt, die Pausen durcharbeitet, freiwillig Überstunden schiebt, um noch ein weiteres Projekt zu erledigen und am Wochenende noch Arbeit mit nach Hause nimmt, darf sich nicht wundern, wenn er irgendwann erschöpft und völlig ausgelaugt ist.

Lange wird es so nicht dauern, bis Sie an Ihre Grenzen kommen und nicht mehr weitermachen können. Lernen Sie, Kraft zu tanken, bevor es zu spät ist, um nicht nur gesund, sondern auch glücklich zu bleiben...

ZIELSETZUNG

- *Den Umgang mit meiner Energie optimieren*
- *Bewusst innehalten und die eigenen Energien achtsam beobachten und Erkenntnisse nutzen für die Umsetzung in der täglichen Praxis*
- *Die Kraft der Gedanken (ein-)schätzen lernen!*
- *Das eigene Mindset hinterfragen.*
- *Die Fähigkeit, in seiner eigenen Mitte zu bleiben und sich nicht selbst im Weg zu stehen*

INHALTE

- Frühwarnzeichen erkennen
- Energietankstellen entdecken
- Mindset verändern
- Integration des „theoretischen Wissens" und konsequente Umsetzung/ Anwendung im Alltag
- Embodiment-Übungen

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein- zweitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende
auch online möglich

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- Führungskräfte
- GeschäftsführerInnen
- BürgermeisterInnen
- AmtsleiterInnen

Davon lass ich mich nicht unterkriegen!

Vom Umgang mit Angst und Sorgen

WORKSHOP

In den letzten Jahren und ständig neuen Krisen erleben viele Menschen stetig wachsenden Druck. Unser menschliches Gehirn reagiert alarmiert darauf und versetzt uns in den Stress-Modus.

Dazu haben die letzten Jahre einen hohen Tribut gekostet:

- mit Ängsten um die Gesundheit der Lieben
- finanziellen Sorgen bis hin zu existenzieller Bedrohung
- und bei Frauen, die meistens die Hauptlast der Care-Arbeit stemmen

Eines steht fest: Krisen und Unsicherheiten werden eher zunehmen. Um mit dem Ungewissen gut umgehen zu können, brauchen wir mehr psychische Flexibilität. Dazu hilft es zu wissen, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir Menschen ticken.

ZIELSETZUNG

- *Gehen Sie souveräner mit Stress und herunterziehenden Emotionen um*
- *Erhalten Sie handfeste, praktische Tipps wie Sie sich selbst aus Ängsten und Gedankenspiralen holen können*
- *Lernen Sie, anders mit Stress und Belastung umzugehen*

INHALTE

Finden Sie Ihren Weg, um:

- nicht von Ängsten und Stresserleben „geschluckt" zu werden
- Ihren „Mental Load" zu überprüfen
- aus Grübel-Schleifen auszusteigen
- gelassen mit den Unsicherheiten des Weltgeschehens umgehen zu können
- und sich trotzdem – ohne schlechtes Gewissen – am Leben zu erfreuen

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein- zweitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende
auch online möglich

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- alle Beschäftigten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Personalvertretung
- Gleichstellung

Carmen Reuter
COACHING. TRAINING. INSPIRATION.
www.carmenreuter.de

Wege aus der Perfektionsfalle

Optimal reicht völlig!

WORKSHOP

LANGJÄHRIGER BESTSELLER

Läuft Ihr Leben nach dem Motto: "Mach es richtig oder gar nicht!"? Setzen Sie sich selbst permanent unter Druck? Und gehen Sie dabei so langsam in die Knie?

Die gesellschaftlichen Vorgaben sind klar: Werde besser im Job, attraktiver, flexibler, leiste mehr - sei einfach perfekt! Doch mit diesem Grundsatz mutiert man nicht nur im Job schnell zum Hamster im Rad.

Die Folgen liegen auf der Hand: Menschen mit Perfektionszwang stehen meist unter großer psychischer und körperlicher Anspannung. Sie können schlecht abschalten und finden kein Ende bei der Arbeit. Was erschwerend dazu kommt: Sie können leider ihre Erfolge und Leistungen nicht genießen. All das geht auf Kosten der eigenen Zufriedenheit und Gesundheit.

Oft trifft es Menschen, die sich aus Angst vor Versagen, Ablehnung oder Zurückweisung in Details verrennen. Bloß keine Angriffsfläche bieten, immer Bescheid wissen, stets ein bisschen besser als die anderen sein! Leider geht damit auch die Flexibilität verloren, die wir vor allem im Umgang mit unsicheren Umständen und komplexen Anforderungen brauchen.

ZIELSETZUNG

Der Weg aus der Perfektionsfalle beginnt im Kopf. Beenden Sie mentale Selbstsabotage in Form von Perfektionismus, sich unter Druck setzen und lähmenden Katastrophengedanken.

Neben Hintergründen - aus der Forschung zu den unterschiedlichen Formen von Perfektionismus - gibt es viele Möglichkeiten das eigene Verhalten unter die Lupe zu nehmen und Strategien zu entdecken, um anders mit Fehlern, Versagen sowie Erfolgen umgehen zu können.

Streichen Sie krankmachenden Perfektionismus aus Ihrem Leben und ersetzen Sie ihn mit dem menschenfreundlichen Konzept des Optimalismus.

Erhöhen Sie dadurch Ihre Lebensqualität und erfreuen Sie sich neu an Ihrem Streben nach Qualität und Hochleistung und leben Sie ein reicheres, erfülltes Leben.

INHALTE

- mentale Selbstsabotage erkennen und beenden
- eine balancierte Haltung zu den eigenen Leistungsanforderungen an sich selbst finden
- realistische To-do-Listen/ realistisches Zeitmanagement
- Pareto-Prinzip und "Eisenhower-Matrix"
- berufliche Perfektionismusfallen erkennen

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein- zweitägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende
auch online möglich

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- Führungskräfte
- alle Beschäftigten

Wer kann mir (schnell) weiterhelfen?

Erfolgreich Netzwerken – leicht gemacht

WORKSHOP

Die Arbeitswelt wandelt sich und Netzwerke gewinnen stetig an Bedeutung. Wer keine(s) hat, tut sich oft schwerer oder bekommt die eine oder andere Chance nicht mit. Gerade für BerufsanfängerInnen erscheint der Aufbau eines Netzwerks schwierig, doch auch langjährige Mitarbeitende profitieren von dessen gezielter Erweiterung und der Pflege von Kontakten.

Kostet es Sie jedoch Überwindung auf Ihre Mitmenschen zuzugehen oder sich selbst zu präsentieren?

Keine Angst, Netzwerken kann gelernt werden und dann auch richtig Spaß machen.

ZIELSETZUNG

Nach diesem eintägigen Workshop gehen Sie mühelos auf andere zu und bauen sich Ihre Netzwerke auf.

INHALTE

- Netzwerke in der digitalen Arbeitswelt – braucht es diese wirklich?
- Verschiedene Arten von Netzwerken
- Schnelle Hilfe auf dem kleinen Dienstweg
- Potenzielle NetzwerkpartnerInnen identifizieren und Tipps zur Kontaktaufnahme
- Den (oder die) kann ich doch nicht ansprechen: Wenn die eigenen Gedanken das leichte Netzwerken sabotieren
- Eigener Netzwerkstil - Netzwerke aufbauen und aufrechterhalten

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Eintägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- BerufsanfängerInnen
- AusbilderInnen
- Führungskräfte

Topfit – Mental stark in die Prüfung

Gelassen lernen und souverän präsentieren

WORKSHOP

Die nächste Prüfung steht an und allein der Gedanke daran macht Sie schon nervös oder erzeugt eine Heidenangst vor einem Blackout?

Gefährdet sind keinesfalls nur die Unsicheren, sondern genauso jene, die an sich viel zu hohe Ansprüche stellen. Das muss nicht sein. Im Seminar lernen Sie Wege, wie es anders geht.

Denn, Stressreaktionen können uns in Prüfungssituationen auch unterstützen und alte Muster lassen sich auflösen.

ZIELSETZUNG

- *Sie wissen, wie Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis die Angst vor Prüfungen erzeugt und kennen Techniken sie wieder aufzulösen*
- *Sie lernen Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Konzentration steigern und strukturiert im eigenen Stil lernen können. Sie können sich mit Biologie, Lernplan und Lernpausen optimal unterstützen.*
- *Sie lernen, wie Sie die eigenen Gedankenmuster hinterfragen und auflösen, um Selbstsabotage in Form von Aufschieberitis zu beenden*
- *Sie haben einen Überblick über mögliche emotionale Selbstberuhigungsübungen erhalten und wissen, wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit aktivieren können*
- *Sie kennen Notfall-Strategien für die Prüfungssituationen*

INHALTE

- Prüfungsangst ist oft gelernt: Räumen Sie im emotionalen Erfahrungsgedächtnis auf und überwinden Sie schlechte Erfahrungen
- Gut vorbereitet: mit Biologie, Lernplan und Pausen optimal unterstützen
- Klarer Kopf in Prüfungssituationen: Hilfe im Notfall
- Gelassen präsentieren – wie die eigene Stressreaktion hilft

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Eintägiger Workshop für
maximal 12 Teilnehmende

HÄUFIG GEBUCHT FÜR DIE ZIELGRUPPE

- alle Auszubildenden & Studierenden

Lieber bravourös als brav

(m)ein Weg zu mehr Gelassenheit

WORKSHOP

TRAINING FÜR FRAUEN

IMPOSTOR-SYNDROM ADE: ALS FRAU IN ALLEN BERUFLICHEN SITUATIONEN SOUVERÄN AUFTRETEN

Viele Frauen geben im Job alles – und bleiben trotzdem unter ihrem Potenzial. Sie gelten als fleißige Arbeitsbienchen, auf die jederzeit Verlass ist. Vor allem Frauen mit Migrationshintergrund und aus patriarchalischen Strukturen registrieren, dass andere an ihnen vorbeiziehen.

ZWEIFELSFREI TALENTIERT – GENIAL ZWEIFELND?
Auch Selbstzweifel hält zu viele Frauen zurück. In der Falle des Impostor-Syndroms („Was, wenn jemand merkt, dass ich gar nicht so gut bin?") schlagen sie manche Chance auf berufliche Weiterentwicklung aus.

Diese Entwicklungen können nicht nur an Erziehung festgemacht werden. Subtil wirken hier die (unbewusst genutzten) Kommunikationssysteme, die wir in unserer Kindheit und Jugend lernen. Das sogenannte horizontale Kommunikationssystem (Forschung Deborah Tannen) beruht auf Spielregeln, die Menschen (meistens weiblich) hindern ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Aber: Selbstsicherheit ist erlernbar! Treten Sie als Frau professionell, souverän und selbstbestimmt auf.

SEMINARZIELE:

- *Sie erfahren, wie Sie Ihre persönliche Sichtbarkeit gezielt steigern können.*
- *Sie setzen klare und wirkungsvolle Kommunikation ein – auch nonverbal.*
- *Sie erkennen einschränkende Denkmuster und entwickeln Strategien, diese zu überwinden.*
- *Sie gehen mit Widerständen und Vorurteilen (äußerlichen als auch innerlichen) diplomatisch, ruhig und effektiv um.*
- *Sie verstehen die Prinzipien verschiedener Kommunikationssysteme und nutzen diese bewusst und zielführend.*
- *Sie lernen, in herausfordernden Situationen souverän und selbstbewusst „Nein" zu sagen.*
- *Sie stärken Ihr Vertrauen, um verantwortungsvollere Aufgaben mit Zuversicht zu übernehmen.*

INHALTE

- Das vertikale und das horizontale Kommunikationssystem
- Die verschiedenen Dynamiken in der beruflichen Kommunikation von Männern und Frauen
- Konflikte besser verstehen: Was „zwischen den Zeilen" passiert
- Die eigene Ausdruckskraft stärken
- Körpersprache gezielt einsetzen (Embodiment)
- Souveräner Umgang mit Machtstrukturen und (männlichem) Dominanzverhalten
- Widerstände erkennen und selbstbewusst lösen
- Mit Persönlichkeit überzeugen und sich selbst besser vermarkten

METHODEN

Training mit Workshopcharakter und vielen Fallbeispielen aus der Praxis, Einzel- und Gruppenarbeit, kritische Diskussionen, systemische Beratung und Verhaltenstraining zur Umsetzung in die Praxis. Anhand von konkreten Praxissituationen der Teilnehmerinnen erarbeiten Sie die eigenen Erfolgsfaktoren und experimentieren im sicheren Rahmen

DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Ein - und einhalbtägiger Workshop für maximal 12 Teilnehmende

ZIELGRUPPE

Weibliche Mitarbeitende aus allen Bereichen

Carmen Reuter
COACHING. TRAINING. INSPIRATION.
www.carmenreuter.de

Weitere Workshop-Themen

WORKSHOP

ALLE WORKSHOP THEMEN AUCH ALS VORTRAG MÖGLICH

FÜR ALLE BESCHÄFTIGTENGRUPPEN UND HIERARCHIEEBENEN

- **Anti-Ärger-Training für Servicekräfte**
- **Schwierige Gespräche führen** – auch über Hierarchieebenen hinweg
- **Deeskalierende Gesprächsführung**
- **Gut im Team zusammenarbeiten** – Potenziale der Verschiedenheit nutzen
- **Gelassen im Umgang mit dem Ungewissen**
- **Resilienz** – das Phänomen der psychischen Widerstandskraft
- **Psychische Flexibilität** – das Gegengewicht für die steigenden Anforderungen unserer Zeit
- **Sich neu orientieren** – den persönlichen Kompass justieren (MA ab Mitte 50 Jahre)
- **Boxenstopp** – Tun Sie sich etwas Gutes, Sie haben es verdient (BGM – eventuell ein Workshop nur für Männer)

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

- **Das Geheimnis kluger Entscheidungen**
- **Frauen in Führung**

BEREICH GLEICHSTELLUNG

- **Zweifelsfrei talentiert – genial zweifelnd**
- **Lösen Sie doch Ihre Handbremse**
- **Berufliche Kommunikation mit Männern:** Frauen reden anders als Männer – mit häufig leider bitteren Folgen am Arbeitsplatz.
- **Berufliche Kommunikation mit Frauen:** Männer reden anders als Frauen

VORTRÄGE

ANGEBOTE
FÜR UNTERNEHMEN & VERWALTUNG

Carmen Reuter

Coach, Speaker & Kommunikationstrainerin

Schimpfen, schweigen, explodieren?

Komm lieber runter von der Palme

GEREIZT? GENERVT? GRANTIG?

Wenn doch die anderen endlich täten, was wir von ihnen wollen. Wenn sie doch einsehen würden, dass das, was wir sagen oder wollen, das Beste ist.

Doch leider haben andere Menschen andere Ideen, Einstellungen und Ziele. Sie geben Widerworte, verschleppen Aufgaben und halten sich nicht an Abmachungen. Und leider, leider haben wir keine Fernbedienung für sie. Jetzt ist der Ärger vorprogrammiert, oder?

Aber, nichts kann uns zwingen uns aufzuregen!
Denn Ärger nimmt uns die Übersicht, die innere Ruhe, die Geduld, die Weisheit und den Humor – Ärger macht nachweisbar auch krank.

Fühlen Sie, wie gut es tut, Ärger gar nicht aufkommen zu lassen und damit jede Situation zu beherrschen. Lernen Sie, persönlichen und beruflichen Schaden von sich abzuwenden und verbessern Sie die Atmosphäre in Ihrem Umfeld.

Carmen Reuter, Heilpraktikerin, Autorin und Kommunikationstrainerin, zeigt Ihnen in einem interaktiven, unterhaltsamen Vortrag, wie Sie Ihre Reaktionen gezielt steuern und wertvolle Lebens- und Arbeitszeit gewinnen können.

Stressauslöser Gewicht!

Wie viel Last macht das Gewicht?

Für die meisten Menschen spielt heutzutage das Thema Kleidergröße und Körpermaß und somit die Ernährung immer (wieder) eine Rolle. Um einem Idealbild der Gesellschaft zu entsprechen, unterwerfen wir uns unzähligen Regeln, die das Essen beschränken. Wie viel Stress erzeugen diese selbstauferlegten Regeln? Und nützen sie wirklich?

Lernen Sie neue Hintergründe und Aspekte zu diesem Thema kennen. Was z.B. haben Darmbakterien mit Gewichtszunahme bzw. Stoffwechsel zu tun?

Entwickeln Sie durch diesen Vortrag mehr Verständnis für sich und andere. Nehmen Sie den Stress raus bei der Gewichtsfrage, erlauben Sie sich einen entspannteren Umgang damit und finden Sie Anregungen für Ihre individuelle, gesunde Lebensweise.

Gelassen im Umgang mit dem Ungewissen

Entspannter Umgang mit (un)-berechenbaren Widrigkeiten

In den letzten Jahren und ständig neuen Krisen erleben viele Menschen stetig wachsenden Druck. Unser menschliches Gehirn reagiert alarmiert darauf und versetzt uns in den Stress-Modus.

Keine gute Bedingung um mit den komplexer werdenden Arbeitsabläufen und zunehmender Digitalisierung - mit sich laufend ändernder Software - klarzukommen. Wir vergleichen uns mit anderen und haben Angst davor, dass die eigene Leistung nicht länger reicht. Das Stress-Level steigt. Dazu haben wir alle das Gefühl, dass es uns an Zeit mangelt. Die Selbstfürsorge bleibt auf der Strecke, wir gleichen dem weißen Kaninchen, das in ‚Alice im Wunderland' ständig ruft: „Ich bin zu spät, ich bin zu spät!"

Im interaktiven Vortrag von Carmen Reuter, Coach, Heilpraktikerin und Kommunikationstrainerin gibt es:

- *Einblicke, wie wir Menschen ticken,*
- *viele Tipps, um zu mehr Gelassenheit zu finden*
- *und alltagstaugliche Übungen, um zu mehr Ruhe zu kommen, die das Gehirn unterstützt sich neuen, herausfordernden Aufgaben mit Neugier und psychisch flexibel zu widmen*
- *um damit der Erschöpfung vorzubeugen*

Davon lass ich mich doch nicht unterkriegen!

Vom Umgang mit Angst und Sorgen

Die Bedrohungen in den Pandemie-Jahren mit Unsicherheiten und Ängsten, der Krieg in der Ukraine, Energiekrise, Klimaerhitzung, und alle resultierenden Folgen erschüttern viele Menschen zutiefst.

Wie können wir einen Weg finden, um:

- nicht von Ängsten und Stresserleben „geschluckt" zu werden
- gelassen mit den Unsicherheiten des Weltgeschehens umgehen zu können
- uns trotzdem – ohne schlechtes Gewissen – am Leben zu erfreuen

Im Online-Vortrag von Carmen Reuter, Spezialistin für den besseren Umgang mit Stress und runterziehenden Emotionen, erhalten Sie handfeste, praktische Tipps, wie Sie sich selbst aus Ängsten und Grübelspiralen holen können.

Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Zufrieden und gesund im hektischen Alltag

Manche Menschen erscheinen uns wie „Stehaufmännchen." Sie erheben sich aus unangenehmen, verzwickten oder schwierigen Situationen, wie Phönix aus der Asche. Resilienz bezeichnet man als diese menschliche Fähigkeit mit Druck, Rückschlägen und ungewissen Situationen umzugehen und Krisen gut zu meistern.

Was resiliente Menschen auszeichnet, ist die innere Einstellung der Gelassenheit, welche vor allem in schwierigen Situationen hilft, die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress. Diese Souveränität verbessert unsere Fähigkeit mit den vielfältigen Erfordernissen unserer Zeit umzugehen: sei es ein von hoher Arbeitsintensität geprägter Arbeitsalltag oder Zeit- und Leistungsdruck.

Carmen Reuter zeigt Ihnen in diesem Vortrag, wie Sie die für unsere psychische Gesundheit so wichtige Ressource pflegen und - auch im Falle einer relativ hohen Risikobelastung - erhalten können.

Gut reicht völlig!

Wege aus der Perfektionsfalle

Läuft Ihr Leben nach dem Motto : "Mach es richtig oder gar nicht!"? Setzen Sie sich selbst permanent unter Druck? Und gehen Sie dabei so langsam in die Knie?

Die gesellschaftlichen Vorgaben sind klar: Werde besser im Job, flexibler, attraktiver, leiste mehr – sei einfach perfekt! Doch mit diesem Grundsatz mutiert man nicht nur im Job schnell zum Hamster im Rad.

Die Folgen liegen auf der Hand: Menschen mit Perfektionszwang stehen meist unter großer psychischer und körperlicher Anspannung. Sie können schlecht abschalten und finden kein Ende bei der Arbeit.

Erfahren Sie im interaktiven Vortrag von Carmen Reuter wie Sie weiterhin nach Qualität streben können, ohne dabei auszubrennen. Werden Sie Ihr eigener Maßstab, indem Sie zum Optimalisten werden.

ALTERNATIVES THEMA:

Vor allem Frauen versuchen Perfektion in allen Lebenslagen zu erreichen: die blitzblanke Wohnung, das Fünf-Gänge-Menü an Weihnachten oder die Motto-Cupcakes zum Kindergeburtstag kommen zu den Anforderungen am Arbeitsplatz hinzu.

BEREICH

- Gleichstellung

Das geht mir unter die Haut

Gesund bleiben durch faire Kommunikation

Meinungsverschiedenheiten und Unstimmigkeiten entstehen oft bei der Zusammenarbeit von Menschen. Können diese nicht mehr mit den eigenen Strategien aufgelöst werden, wachsen sie sich schnell zu Konflikten aus. Dadurch sind sie hochgradige Risiken für die psychische und physische Gesundheit jedes Einzelnen, sowie auch für die Leistungsfähigkeit des Teams oder der Abteilung.

Worte können verletzen, auch wenn der Sprecher dies gar nicht vorhatte. Kränkende Worte schlagen uns auf den Magen, lassen uns sauer werden und führen oft zu verhärteten Fronten. Damit es nicht so weit kommen muss, hilft ein größeres Wissen über die Dynamik von Kommunikation aus der Falle.

Carmen Reuter erläutert in ihrem anschaulichen Vortrag die Vielschichtigkeit von Sprache. Sie zeigt Ihnen humorvoll anhand alltäglicher Beispiele Wege schwierige Gespräche fair zu führen und Anregungen zur Entschärfung von Konflikten.

Lösen Sie doch mal Ihre Handbremse?!?

Haben Sie es auch satt zu fühlen (und zu erleben), dass Sie unter ihren Möglichkeiten bleiben?

Sie sind gut ausgebildet und haben viele Kompetenzen und trotzdem lauert da ein Gefühl, dass es von der Qualifikation eigentlich niemals reicht. Sie wollen mehr aus sich machen und endlich das tun, was Sie wirklich wollen. Doch Selbstzweifel und Perfektionismus führen immer wieder dazu, dass Sie sich unter Wert verkaufen und verhindern berufliche Erfüllung.

Was bringt uns Menschen dazu, in alte selbstsabotierende Verhaltensmuster zu fallen?

Erfahren Sie im interaktiven Vortrag mit Carmen Reuter, Coach und Kommunikationstrainerin, wie Gewohnheiten im Gehirn entstehen und was notwendig ist, um altes, einschränkendes Verhalten mit Neuem zu überschreiben! Verstehen Sie, was mentale Selbstsabotage ist, wie sie wirkt und werfen Sie sie über Bord!

Schlafen Sie sich stark

Ihr Weg zu Gesundheit und Energie

Wie Schlafmangel und Stress sich gegenseitig verstärken

Schlaflos und gestresst – eine explosive Kombination… Warum sind wir müde und trotzdem aufgedreht, sobald wir ins Bett gehen? Und wieso fühlen wir uns morgens wie gerädert, obwohl wir uns eigentlich erholt haben sollten?

Schlafmangel und Stress sind ein perfektes Team – leider jedoch eines, das unserem Wohlbefinden nicht gerade zugutekommt. Im Vortrag beleuchtet Carmen Reuter, Heilpraktikerin und Coach, wie wir den Teufelskreis, in dem Schlafmangel den Stress fördert und Stress wiederum den Schlaf ruiniert, durchbrechen können.

- Erfahren Sie, wie Schlafmangel das Stresshormonlevel ansteigen lässt und warum Stress uns abends oft wachhält.
- Was können Sie tagsüber tun (oder lassen), um zu mehr nächtlicher Ruhe und Erholung zu kommen.

Lernen Sie, wie Sie Schlaf und Stress in den Griff bekommen – ganz ohne Schäfchenzählen! Damit Sie wieder mit mehr Energie und weniger Müdigkeit in den Tag starten.

Zweifelsfrei talentiert – genial zweifelnd?

Gleichberechtigung beginnt im Kopf, doch was ist dort bloß los?

Eine Untersuchung an mehr als 500.000 SchülerInnen aus 72 Ländern ergab bei der Aussage: *„Wenn ich versage, habe ich Angst, dass ich vielleicht nicht genug Talent habe.“*, Dass zwei von drei Mädchen aus OECD-Ländern zustimmten. Bei den Jungen war es nicht einmal jeder zweite. Am stärksten waren diese Stereotype in höher entwickelten und tendenziell geschlechtergerechteren Ländern bei den leistungsstarken SchülerInnen zu finden.

Wie kann das sein? Und was muss sich ändern?

Immer wieder wird diese Entwicklung daran festgemacht, dass Erziehungsberechtigte Mädchen weniger zutrauen als Jungs. Doch subtiler wirken die Kommunikationssysteme, die wir in unserer Kindheit und Jugend lernen. Das sogenannte horizontale Kommunikationssystem *(Forschung Deborah Tannen)* beruht auf Spielregeln, die Menschen (meistens weiblich) hindern ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Genauso prägend wirkt das Mindset (das Selbstbild oder die Art und Weise, die Welt zu sehen). Wer hier lernt, eher auf Talent zu achten und nicht auf die Lernfähigkeit, bleibt in der Regel unter seinen Möglichkeiten zurück. Doch ohne Talente geht es auch nicht, Talent steckt doch in jedem. Was macht ein Talent dann zur Stärke?

Wie diese Faktoren zusammenwirken und was wir Frauen in der Art und Weise verändern sollten, wie wir kommunizieren und was wir an unsere Töchter weitergeben, erfahren Sie an diesem Abend.

Carmen Reuter arbeitet als Coach, Speaker und Kommunikationstrainerin. Immer wieder wunderte sie sich, warum Selbstzweifel bei vielen Frauen deutlich ausgeprägter sind und sie dann im Berufsleben immer wieder behindern. Sie ist fest davon überzeugt, dass die Welt mehr Frauenpower braucht, um zu einem besseren und lebenswerteren Ort zu werden.

BEREICH

- Gleichstellung

Berufliche Kommunikation mit Männern

Frauen reden anders als Männer

Männer kommunizieren – wie eine fremde Spezies – im Business-Kosmos anders als Frauen, die von klein auf auf Harmonie und Höflichkeit gepolt sind.

Die Soziolinguistik spricht hier vom "vertikalen und horizontalen Sprachsystem". Im vertikalen, mehrheitlich von Männern genutzten System geht es zuerst um die Rangordnung und Machtpolitik. Die Klärung von Rang- und von Revierfragen ist weit vor Sachthemen gestellt und für das Arbeiten absolut notwendig.

Frauen wiederum ist das völlig fremd, denn sie haben ein „horizontales Sprachverhalten" erlernt. Bei diesem geht es (im Business) vor allem um Sachorientierung, auch um egalitäre Informationsverteilung oder darum, dass die anderen ihr Gesicht wahren können.

Wenn nun das eine System ohne Übersetzer auf das andere System trifft, sind Missverständnisse geradezu vorprogrammiert. Und: Frauen laufen im männlich geprägten Arbeitsfeld immer wieder gegen die Wand, solange sie diese Sprache nicht beherrschen.

Fremdsprachenkompetenz „Mann-Deutsch"/ „Frau-Deutsch" bedeutet die Fremdartigkeit der anderen Seite zu erkennen, bei gleichzeitiger Anerkennung, dass keines der Kommunikationssysteme besser ist als das andere; sondern nur anders!

Erfahren Sie im Vortrag von Carmen Reuter, Coach und Kommunikationstrainerin, mehr über die Vorteile der Zweisprachigkeit und wie Kommunikation auf Augenhöhe gelingen kann. Wie Sie besser mit männlichen Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden umgehen, ohne sich dafür verbiegen zu müssen und wie Sie in beinharten Machtspielen, Ausgrenzungsstrategien, offenen und verdeckten Angriffen Ihre Frau stehen.

ALTERNATIVES THEMA:

Für männliche Führungskräfte:
Berufliche Kommunikation mit Frauen –
Männer reden anders als Frauen

ZIELGRUPPE

- Gleichstellungsbeauftragte
- Führungskräfte

Weitere Vortrags-Themen

VORTRÄGE
jeweils ca. 90 Minuten

ALLE VORTRÄGE AUCH ONLINE MÖGLICH

- **Das Geheimnis kluger Entscheidungen** *(Bereich Führung)*
- **Durchstarten und dranbleiben**
- **Sabotage im Kopf** – was gute Ideen zum Scheitern verdammt *(Die Idee steht und klingt mehr als viel versprechend, doch dann: "Jetzt muss ich meine Idee verkaufen...")*
- **Selbstverteidigung mit Worten**
- **Das geht mir unter die Haut** – wie das Arbeitsklima krank machen oder gesund erhalten kann
- **Selbstbewusst auftreten!** Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance
- **DEN kann ich doch nicht anrufen!** Netzwerken – nicht nur für Selbstständige
- **Wer kann mir schnell weiterhelfen?** Netzwerken lernen (nicht) nur für Berufsanfänger
- **Herzkohärenz** – die Alternative zu Herz-Kreislauf- und Stresserkrankungen