



Anke Brühl-Tschuck

"Perspektiven schaffen Freiräume"

PORTFOLIO

| Beratung | Supervision | Coaching | Training |

Anke Brühl-Tschuck
Systemisches Institut für Stress- und Gesundheitsmanagement

Beckenkampstr. 20
56076 Koblenz

Fon 0261 – 9 732 549
Mail b-t@anke-bruehl-tschuck.de
Web www.anke-bruehl-tschuck.de



Seit mehr als 30 Jahren baue ich auf, gebe Impulse, löse Krisen, biete neue Sichtweisen, Klärung und Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen, berate und begleite ich Einzelpersonen, Teams und Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft und Familienunternehmen im In- und Ausland.

Direkt im Anschluss meines abgeschlossenen Studiums als Diplom-Betriebswirtin (FH) an der Fachhochschule Koblenz, sammelte ich in verschiedenen Unternehmen und Organisationen, im In- und Ausland, wie bspw. als Betriebsberaterin bei der Handwerkskammer Koblenz, in Leitender Position im Hochschulmanagement viele Erfahrungen zum Thema Unternehmensberatung und Personalentwicklung.

Seit 2005 berate ich in meinem eigenen *Institut Perspektiven schaffen Freiräume* (www.entspannung-ruhe-kraft.de) als ausgebildete Systemische Beraterin/Therapeutin und Familientherapeutin (DGSF) für Privatpersonen und Unternehmen im Bereich Sichern von Unternehmensnachfolge und -entwicklung, **Führungskräfteentwicklung, Fachkräftebindung, Unternehmen für die Zukunft stark machen, Stressbewältigung, Team Building, Prozessbegleitung, Changemanagement und nachhaltiges Gesundheitsmanagement.**

Perspektiven schaffen Freiräume

Zu erfahren, welch' schöpferische Kraft in neuen Sichtweisen liegen. Zu erkennen, dass der gewonnene Freiraum, Ressourcen für kreative Lösungen schafft. Dafür stehe ich mit meiner Arbeit!

Anke Brühl-Tschuck

Diplom Betriebswirtin (FH) | Systemische Beraterin/Therapeutin (DGSF)

Abschlüsse

- Diplom Betriebswirtin (FH)
- Systemische Beraterin (DGSF)
- Systemische Therapeutin/
Familietherapeutin (DGSF)
- Entspannungs-/Achtsamkeits- und
Resilienz Trainerin
- Klangpädagogin (PHI)
- Lehrerin für Tai Chi Chuan (TCSYS)

Zertifizierungen

- Zertifiziert durch die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und
Familietherapie (DGSF)
- Zertifiziert Freie Gesundheitsberufe
Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. (FG)
- Von der staatlich anerkannten Steinbeis-Hochschule Berlin akademisch
zertifizierte Klangmassage Praktikerin (SHB)



Personalentwicklung – neue Perspektiven für zufriedene Mitarbeiter

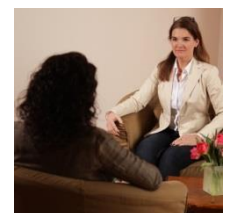
Ich biete Ihnen:

- Team Building
- Stressmanagement
- Führungskräfte training (Gesundes Führen)
- Achtsamkeit
- Resilienz
- Motivationstraining
- Kommunikation



In meinen Trainings und Seminaren integriere ich Methoden der Achtsamkeit und Ansätze der systemischen Praxis, damit Ihr Personal auch für die Zukunft stark bleibt.

Unternehmensberatung – für Familienunternehmen (KMU), Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft sowie Organisationen



Themen sind:

- Fachkräftebindung
- Unternehmerpersönlichkeit entwickeln
- Unternehmensnachfolge sichern
- Work-Life-Balance integrieren
- Change Prozesse effektiv und gesund
gestalten
- Familienfreundliches Unternehmen
- Unternehmenskultur

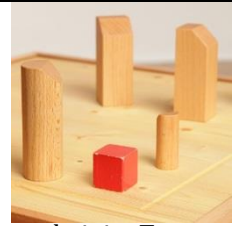
Anke Brühl-Tschuck

Diplom Betriebswirtin (FH) | Systemische Beraterin/Therapeutin (DGSF)

Meine internationale und nationale Erfahrung in der Beratung schafft Ihnen mehr Freiräume für eine nachhaltig erfolgreiche Unternehmensführung.

Supervision – für Einzelpersonen und Teams:

- Klärung der beruflichen Rolle
- Erweiterung der Methodenkompetenz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verbesserung von Zusammenarbeit im Team
- Achtsamkeit im beruflichen Handeln



Coaching – klare Ziele für die Lebensplanung

- für Frauen und Männer in Führungspositionen
- für Frauen und Männer, die sich beruflich neuorientieren
- für Frauen, die Karriere machen wollen
- für Unternehmer / Innen, die ihre emotionale Stärke entdecken und gewinnbringend einsetzen möchten
- für Paare, die neue Lebensmodelle integrieren wollen.



Themen könnten hier sein:

- die Rolle als Führungskraft klarer wahrnehmen
- Kommunikation
- Problemlösekompetenzen erweitern
- Konfliktfähigkeit trainieren
- Achtsamkeit und Resilienz in den Arbeitsalltag integrieren
- Private und berufliche Konflikte
- Stresssymptome
- Unruhe- und Angstzustände (Prüfung, Lernblockaden)
- Existenzielle Krisen (Lebensübergänge, Themen aus der Mitte des Lebens)

Burnout-Coaching

- besserer Umgang mit Stress
- Widerstandskraft stärken
- Innere Ressourcen ausbauen
- neue Kraft gewinnen
- Stärken stärken
- gesunde Balance im Alltag
- neue Lebensperspektiven entwickeln





Mein Beratungsmodell

Integriert Ansätze und Methoden aus der:

- Betriebswirtschaftslehre
- Systemische Beratung/Therapie
- Systemischen Familientherapie
- Klangpädagogik/ -therapie
- Gesprächstherapie
- anerkannte Entspannungsverfahren und Komplementärmethoden zur Gesundheitsförderung und Entspannung: Klangmassage (phi/zertifiziert Steinbeis Hochschule), Qi Gong, Tai Chi Chuan, Dao Yin, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation
- Körpertherapie
- Psychologischen Beratung
- Achtsamkeit/Meditation/**Resilienz**
- Transaktionsanalyse

Seminarthemen

Seminare zu den Themen u.a.

- Resilienz
- Gesundes Führen
- Umgang mit Digitalisierung – gesunde Mitarbeiter
- Selbstfürsorge und Grenzen
- Kommunikation heute
- Achtsamkeit
- Stressmanagement
- Mitarbeiterbindung – Fachkräftebindung
- Umgang und Motivation von Auszubildenden
- Kompetenzen fördern
- Gesunde Grenzen
- Gesunden und effektiven Umgang mit Change Prozessen finden
- Motivation nach innen und außen
- Zeitmanagement
-