

**„HANDLE STETS SO, DASS SICH DIE SUMME DEINER  
MÖGLICHKEITEN VERGRÖßERT.“** Heinz von Förster

**Weshalb Coaching & Beratung ?**

Kennen Sie folgende Situation? Ein guter Freund steckt in einer schwierigen Lage. Sie als Außenstehende(r) haben einen recht klaren Blick und wissen ziemlich genau, was Ihr Freund unternehmen müsste, um die Situation zu verbessern. Manchmal weiß die betroffene Person das sogar selbst, ist aber trotzdem nicht in der Lage, die notwendigen Veränderungen einzuleiten.

Für denjenigen, der gerade in der Problemsituationen steckt, gelten andere Gesetze: Man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen oder falls doch, hält uns irgendetwas vom konkreten Handeln ab. Häufig fühlen wir uns ohnmächtig und unser ganzes Erleben (Denken, Gefühl & körperliches Empfinden) wird absorbiert von dem, was falsch läuft. Es scheint fast unmöglich, aus eigener Kraft Lösungen zu finden oder die erforderlichen Schritte zu gehen.

**Wie kann das sein?**

Grund dafür sind Zielkonflikte und Ambivalenzen, deren Komplexität uns oft nicht klar ist. Mithilfe der systemischen Beratung können diese unbewussten Konflikte, persönlichen Bedürfnissen und prägungsbedingten Muster sichtbar gemacht werden, so dass Ziele und Lösungen entstehen können, in denen alle wichtigen Interessen berücksichtigt sind. Nur so wird eine dauerhafte Veränderung in die gewünschte Richtung möglich.



L a u t s t a r k

GESANGSUNTERRICHT & COACHING

LAUTSTARK RAVENSBURG, Michaela Popp, Grüner-Turm-Straße 34, 88212 Ravensburg,  
Telefon 0751 - 362 97 62, Mobil 0160 - 789 65 95, michaela@lautstark-rv.de  
[www.lautstark-rv.de](http://www.lautstark-rv.de)

### In Beratung & Coaching entwickeln wir gemeinsam

- ❖ welche Veränderungen gewünscht und möglich sind,
- ❖ wie neue Ziele, Fähigkeiten und Schritte entdeckt und ausprobiert werden können,
- ❖ welche vorhandenen, verschütteten Kompetenzen, Potentiale und Ressourcen für Lösungen und Veränderungen genutzt werden können.

### Allgemeine Ziele können sein

- ❖ Interessenskonflikte aufzudecken, d.h. uns der unterschiedlichen Anliegen und Bedürfnisse bewusst zu werden, die uns bei der Ziel- und Lösungsfindung maßgeblich beeinflussen - unabhängig davon, ob diese in uns liegen oder von außen an uns herangetragen werden - und eine für uns stimmige Balance zu finden,
- ❖ scheinbar „unlösbare Zwickmühlen“ aufzubrechen und Wahlmöglichkeiten zu schaffen,
- ❖ neue Perspektiven zu entwickeln
  - ❖ sich selbstwirksam zu erleben und wieder handlungsfähig zu werden.

„MANCHMAL MUSS MAN EINE ANDERE RICHTUNG EINSCHLAGEN, UM SCHNELLER ANS ZIEL ZU KOMMEN.  
MANCHMAL MUSS MAN EINE ANDERE PERSPEKTIVE EINNEHMEN, UM KLAR ZU SEHEN.  
MANCHMAL MUSS MAN ANDERS ALS ALLE ANDEREN SEIN, UM SICH SELBST ZU FINDEN.“



Lautstark  
GESANGSUNTERRICHT & COACHING

LAUTSTARK RAVENSBURG, Michaela Popp, Grüner-Turm-Straße 34, 88212 Ravensburg,  
Telefon 0751 - 362 97 62, Mobil 0160 - 789 65 95, michaela@lautstark-rv.de  
www.lautstark-rv.de