

Seit mehr als 20 Jahren als Trainer, Berater und Supervisor tätig, festangestellt und freiberuflich

Erfahrungen Festanstellungen: Referent für Weiterbildung bei einem höheren Kommunalverband; Leiter eines Trainingscenters für Fach- und Führungskräfte bei einem Bildungsunternehmen; Referent für freiwillige soziale Dienste bei einem kirchlichen Träger; Sexualpädagoge bei einer sexualpädagogischen Beratungsstelle



## Uwe Straß

Diplompädagoge,  
systemischer Berater und Therapeut (SG)

Bahnhofstraße 62  
67346 Speyer  
06232 / 622472  
UweStrass@web.de

„Wer das tut, was er immer tut, muss sich nicht wundern, wenn er das bekommt, was er immer bekommt.“ (Quelle: unbekannt) Doch Veränderungen insbesondere die Veränderung von Verhaltensweisen beginnt in der Regel im Kopf, im eigenen Denken, im Bauch, im Wahrnehmen und Integrieren von Empfindungen. Aus Erlebnissen werden nur Erfahrungen durch Reflexion. Und häufig bedarf es neuer Fragen um zu neuen Antworten zu kommen.

### Gespräche, Beratung, Coaching

Nutzen Sie Beratung und Coaching als Unterstützung bei der Klärung von Problemen und Konflikten, bei der Klärung von Zielen und Möglichkeiten diese umzusetzen, durchbrechen Sie immer wiederkehrende Gedanken-Teufelskreise in Ihrem Kopf. Im Gespräch entwickeln wir Ihre Themen zielgerichtet weiter und erarbeiten neue Lösungsansätze.

Dabei kann es um folgende Inhalte gehen...

#### ... persönliche und/oder berufliche Visionen, Ziele, Wege und Themen

Klären Sie Ihre persönlichen und beruflichen Visionen. Setzen Sie sich attraktive und realisierbare Ziele. Arbeiten Sie an deren Umsetzung. Nehmen Sie Ihre Themen- und Fragenstellungen in die Hand. Von persönlichen Fragestellungen bishin zur Berufswegeplanung, von immer wiederkehrenden belastenden Situationen bishin zum Umgang mit eigenen Grenzen.

#### ... berufliche Ziele, Aufgaben und Rollen, Verantwortung, Grenzen und Klärung von Konflikten

Bei beruflichen Fragestellungen z.B. Rollen- und Aufgabenklärung als neue Führungskraft bis zur Klärung von immer wiederkehrenden Konflikten, kann es hilfreich sein berufliche Themen zu strukturieren und Schritt für Schritt, mit dem Blick nach vorne zu bearbeiten und zu lösen.

#### ... Lernen, Entdecken, Entwickeln, Selbstkompetenz und Soziale Kompetenz, Selbstfürsorge

Gespräche rund um die dargestellten Themenbereiche ermöglichen persönliche Reflexions- und damit wichtige Lernprozesse. Kommunikationsmuster werden entdeckt, eigene Fähigkeiten und Ressourcen besser genutzt und weiterentwickelt. Sich auf die persönlichen wichtigen Fragestellungen zu konzentrieren, den eigenen Weg bewusst zu betrachten und eventuell zu verändern, zu überlegen mit wem und wie man gemeinsam mit anderen an Zielen und in Projekten arbeiten kann das fördert Selbstkompetenz und Soziale Kompetenz. Aber auch das Erkennen von Grenzen, von wiederkehrenden Belastungen und das Entwickeln von Strategien besser für sich zu sorgen, die Frage nach dem was einem gut tut und wie man das im Blick behält ist ein wichtiger Prozess der Selbstfürsorge.

Wir klären gemeinsam Ihr Anliegen, Ihren Auftrag. Durch Fragen, Strukturierung, Rückmeldungen, Visualisierungen und Anregungen unterstütze ich Sie bei Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Dauer und Umfang und Ort der Gespräche legen wir gemeinsam fest.

