



BRIDGEHOUSE

COACH ACADEMY

Advanced Coaching Programm

Back to strength Coaching



# Back to strength Coaching

## Innere Stärke als Basis für ein erfülltes Leben

»Man never made  
any material as  
resilient as the  
human spirit.«

–

Sir Bernard Arthur  
Owen Williams

Zu Ihnen kommen Klienten, die durch andauernden Stress, berufliche oder private Krisen belastet sind und die wissen, dass sie etwas verändern müssen. Menschen, die dauerhaft auf der Überholspur unterwegs sind und deren inneren Warnsignale rot aufleuchten. Teilweise gelingt es, mit dem Stress umzugehen und ihn mit positiven und erfreulichen Erlebnissen, Erfahrungen und Fähigkeiten auszugleichen. Das Gefühl von „So geht es nicht weiter!“ überwiegt aber zunehmend.

Oft fehlt es an Mut, an Ruhe, an Zuversicht und an Ideen, wie ein erfülltes und authentisches Leben aussehen könnte. Die Gründe dafür sind vielfältig: überhöhter Anspruch an sich selbst, familiärer Druck, negative Überzeugungen, mangelnde Achtsamkeit, Angst vor konsequenten Veränderungen. In anderen Fällen werden die eigenen Wünsche hintenangestellt, oder es gelingt einfach nicht, aus dem Hamster-rad auszusteigen.

Für Menschen, die dazu nicht mehr in der Lage sind und keinen Ausweg sehen, kann Coaching eine Hilfestellung sein. Wie kann es gelingen, sich zu stärken und neu auszurichten? Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, was nötig ist, um Belastungen abzubauen und Ressourcen aufzubauen. Denn zur Bewältigung von Stress und Krisen braucht es diese Ressourcen und innere Stärke. Als Coach leisten Sie einen wesentlichen Beitrag, wenn Sie Ihren Klienten einen Raum bieten, in dem sie innehalten und zur Ruhe kommen können, um hierzu (wieder) einen Zugang zu finden.

Die seelische Gesundheit ist für Menschen ebenso wichtig wie die körperliche. So, wie man gegen körperliche Beschwerden etwas tut, kann man auch bei seelischen Beschwerden handeln.

# Back to strength Coaching

In diesem Advanced Coaching Programm lernen Sie, wie Sie mittels verschiedener Stressreduktionstechniken, Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen, aber auch durch kraftvolle Frageinterventionen das mentale Immunsystem Ihrer Klienten stärken. Sie lernen außerdem, wie Ihre Klienten äußere und innere Hindernisse erkennen und präventive Maßnahmen erarbeiten, die nachhaltig auf die psychische Widerstandskraft einzahlen.

Das Programm richtet sich an externe und interne Coaches, die sich weiter qualifizieren wollen, um Menschen und Organisation dabei zu unterstützen, sich resilienter aufzustellen.

Während des Programms stehen das Erfahren und Ausprobieren im Mittelpunkt. Das geht am besten, indem Sie eigene Themenstellungen einbringen, um so den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen und zu Ihrer inneren Stärke bewusster zu erleben. Sie entwickeln nicht nur Ihre Methoden und Arbeitsweise weiter, sondern auch sich selbst als resiliente Persönlichkeit.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen  
ein Stück dieses Weges zu gehen.

+49 30 609 83 21-0

  
Susanne Oldenburg

# Inhaltliche Schwerpunkte

## **Wasserstandsmeldung**

Eine persönliche Istanalyse

## **Innere und äußere Hindernisse**

Wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren

## **Wenn die Puste ausgeht**

Symptome und Verlauf

## **Somatische Marker**

Unser Körper lügt nicht

## **Donnerstag um 16.17 Uhr**

Der individuelle Umgang mit Krisen

## **Mentales Muskeltraining**

Psychische Widerstandsfähigkeit als Kompetenz

## **Ruhe finden**

Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft

## **Back to strength**

Wie wir in einen besseren Zustand kommen

## **Achtsames Zuhören**

Was wir von anderen lernen können

## **Es ist alles da**

Wie wir unsere Ressourcen nutzen und ausbauen können

## **Selbstwirksamkeit aktivieren**

Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster mittels bifokal multisensorischer Stimulationen verändern

## **Praxis, Praxis, Praxis**

# Coach und Trainerin

Susanne Oldenburg



Susanne Oldenburg ist seit über zehn Jahren Coach, Trainerin und Teamentwicklerin und Mitgründerin der BRIDGEHOUSE Coach Academy. Nach Ausbildungen zum Systemischen Coach, Co-Active Coach, Systemischen Team-Coach und Resilienz-Coach hat sie sich in den letzten Jahren intensiv mit der psychischen Widerstandsfähigkeit von Menschen beschäftigt.

Sie begleitet Menschen zu den Themen Leadership, Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Dabei stehen in ihrer Arbeit mit ihren Kunden der Umgang mit schwierigen Situationen, die Stärkung der eigenen Ressourcen und die Begleitung zu einem erfüllten und authentischen Leben im Mittelpunkt.

„Ich bin an der Nordsee geboren und sturmerprobt. Mein eigener Lebensweg ist von Herausforderungen gezeichnet, die es mir abverlangt haben, mein Leben immer wieder zu überdenken, Weichen zu stellen, neue Wege zu gehen. Wir können uns zwar nicht vor Krisen schützen, aber wir können lernen, wie es gelingt, aus ihnen gestärkt hervorzugehen. Welchen Beitrag Coaches in ihrer Arbeit mit ihren Klienten dazu leisten können, dieses Wissen möchte ich weitergeben.“

Susanne Oldenburg lebt mit ihrem Mann in Hamburg. In ihrer Freizeit trifft man sie oft an der Elbe bei ausgedehnten Hundespaziergängen, beim Yoga oder beim Ausprobieren neuer Kochrezepte.

# Termine & Daten

## Termine

Das dreitägige Advanced Coaching Programm **Back to strength** findet vom **05. bis 07. März 2020** sowie vom **08. bis 10. Oktober 2020** in der Nähe von Hamburg statt.

## Zeiten

Das Programm beginnt am ersten Tag um 11.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 16.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen, Mittag- und Abendessen werden mit Ihnen und den anderen Teilnehmern vor Ort abgesprochen.

## Preis

Das dreitägige Programm kostet **1.790 €** inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke während des Trainings. Hinzu kommt die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19 %. Die Unterkunft ist nicht im Preis enthalten. Absolventen von Programmen der BRIDGEHOUSE Coach Academy und ICF-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 10 %.

## Teilnehmer

Das Programm richtet sich an Coaches, die mindestens eine Ausbildung als Coach absolviert haben. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 beschränkt. Es handelt sich also um eine kleine Gruppe, mit der ein intensives Arbeiten möglich ist.

## Seminarort

Als Teilnehmer sollen Sie sich voll und ganz auf das Programm und sich selbst konzentrieren können. Deshalb haben wir einen Ort mit Raum und Ruhe, gesundem Essen und einen exzellenten Service auf Augenhöhe ausgesucht.

## Anmeldung

Bitte rufen Sie unter **+49 30 609 83 21-0** an oder senden Sie eine kurze Nachricht an **coachacademy@bridgehouse.de**. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung.



BRIDGEHOUSE  
COACH ACADEMY

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany

[www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de) | [coachacademy@bridgehouse.de](mailto:coachacademy@bridgehouse.de) | +49 30 609 83 21-0