

---

**DR. JAN HAMMERER**

---

*Beratung, Coaching und Training*

# Coaching-Baukasten



Erfolgs- und  
Karrierecoaching

Individuelle  
Potenzialanalyse

Bewerbungstraining

Stressmanagement

Life Coaching

Selbstmanagement

...und mehr

## Baustein 1: Erfolgs- und Karrierecoaching

Sie möchten erfolgreicher sein – im beruflichen und / oder im privaten Bereich? Sie denken, dass Sie mehr aus Ihrem Leben machen könnten, aber wissen nicht so recht wie?

Ganz gleich was Sie anstreben: den beruflichen Aufstieg, ein höheres Einkommen oder privates Glück. Ich helfe Ihnen, Ihre persönliche Erfolgsformel zu finden.

Im Coaching können u.a. die folgenden Themen behandelt werden:

- „Erfolgsrezepte“: Was man von erfolgreichen Menschen lernen kann
- Erfolg und Glück: Erkenntnisse aus der positiven Psychologie
- Werte, Ziele und Visionen
- Motivation, Willenskraft und innere Widerstände
- Networking
- Potenzialanalyse (siehe Baustein 2) und Karriereplanung
- Selbstmanagement (siehe Baustein 5)



*Finden Sie Ihren Weg zum Erfolg! Ich unterstütze Sie gerne dabei!*

*Erfolg ist erlernbar!*

*Alles was Sie tun müssen, um erfolgreich zu sein ist, sich zu vergegenwärtigen was andere erfolgreiche Menschen tun und sich daran beim eigenen Handeln zu orientieren. Natürlich brauchen Sie auch Willensstärke, Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen; aber auch diese Persönlichkeitseigenschaften kann man trainieren.*

*Zunächst einmal sollten Sie jedoch wissen, was für Sie wirklich wichtig ist und stimmige Ziele und Visionen entwickeln.*

*Dann sollten Sie konkrete Schritte planen und - ganz wichtig – auch in die Tat umsetzen, denn*

*>>viele Menschen versuchen, „es zu tun“, viele Menschen wünschen sich, „es zu tun“. Viele Menschen „tun es“ fast. Aber ein Gewinner „tut es“<<*

*Arthur L. Williams  
„Das Prinzip gewinnen“*

## Baustein 2: Individuelle Potenzialanalyse

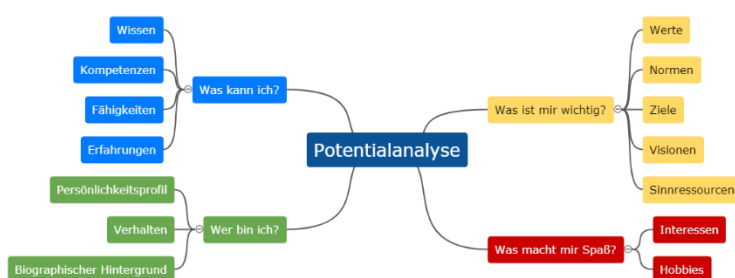
Die Individuelle Potenzialanalyse eignet sich besonders Sie, wenn Sie

- auf der Suche nach einem für sie passenden Beruf sind
- über eine berufliche Neu-Orientierung nachdenken
- einen wichtigen Karriereschritt vor sich haben
- oder sich einfach mehr Klarheit bezüglich Ihrer eigenen Kompetenzen, Stärken, Werte und persönlichen Ressourcen wünschen

Sie kann auch Bestandteil eines Karriere- oder Bewerbungs-coachings bzw. -trainings sein.

Insbesondere sollen im Coaching folgende Fragen geklärt werden:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was ist mir wichtig? / Wo möchte ich hin?
- Was macht mir Spaß?



*Bei der individuellen Potenzialanalyse geht es nicht nur darum ein individuelles Kompetenzprofil zu erstellen, sondern auch Ihre Persönlichkeit zu beleuchten und herauszufinden, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.*

*Je nach Zielsetzung können anschließend z.B. Ihre persönlichen Stärken und Alleinstellungsmerkmale herausgearbeitet werden, um so Ihre Bewerbungsstrategie optimieren zu können oder zu Ihrem individuellen Profil passende Berufe zu identifizieren.*

*Gemeinsam analysieren wir unter anderem Ihre Berufsbiographie und nehmen eine auf Selbst- und Fremdbild basierende Bestandsaufnahme vor. Außerdem kommen auch standardisierte psychologische Tests zum Einsatz.*

## Baustein 3: Bewerbungs-Training

Sie möchten sich für Ihren Traumjob bewerben und brauchen dafür Bewerbungsunterlagen, die Interesse an Ihrer Person wecken? Sie haben bereits eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch oder einem Assessment Center und möchten sich professionell darauf vorbereiten?

Dann können Sie sicherlich von einem Bewerbungstraining bzw. -training profitieren – ganz gleich in welcher Phase des Bewerbungsprozesses Sie sich befinden.

Je nach Bedarf kann ein Bewerbungstraining z.B. die folgenden Elemente enthalten:

- umfassender Check Ihrer Bewerbungsunterlagen
- individuelle Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Verbesserung der Selbstpräsentation und -vermarktung
- Vorbereitung auf Assessment Center
- Erarbeitung alternativer Bewerbungsstrategien

In einem kostenlosen Vorgespräch erarbeite ich gemeinsam mit Ihnen ein passgenaues Konzept.



*Schon wieder eine Absage? Vielleicht können Sie ein paar Anregungen gebrauchen, um Ihre Selbstvermarktungsstrategie zu verbessern?*

*Durch meine Arbeit als Jobcoach verfüge ich über vielfältige Erfahrungen im Bereich des Bewerbungs-Trainings.*

*Ich halte mich stets auf dem Laufenden was die aktuellen Konventionen in Bezug auf Bewerbungsunterlagen angeht und tausche mich mit Arbeitgebern und Personalern aus, um zu erfahren worauf es Ihnen besonders ankommt.*

*Im Coaching suchen wir gemeinsam nach Möglichkeiten, Ihre Selbstvermarktung zu optimieren und damit Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.*

*Dabei werden auch Strategien jenseits der konventionellen Bewerbung auf eine Stellenanzeige (Initiativbewerbungen, Networking, Stellengesuche, Headhunter und Recruiter) in den Blick genommen.*

## Baustein 4: Stressmanagement-Training

Fühlen Sie sich gestresst? Dann sind Sie nicht allein. Gut 60 Prozent der Deutschen fühlen sich gestresst. Die Anforderungen im Beruf, im Privatleben, die eigenen Ansprüche, ständige Erreichbarkeit oder die Teilnahme am Straßenverkehr werden häufig als Gründe genannt.

Negative Folgen können Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, häufige Infektionen wegen der mit dem Stress einhergehenden Schwächung des Immunsystems oder psychische Probleme wie Depressionen oder Burn-Out sein. Allerdings zeigen wissenschaftliche Studien, dass Stress nur diejenigen wirklich krank macht, die auch an die negativen Folgen für die Gesundheit glauben.

Daher spielen die eigenen Einstellungen, Werte und Überzeugungen eine wichtige Rolle im Stressmanagement-Training. Darüber hinaus werden aber auch konkrete Stresssituationen analysiert, neue Verhaltensweisen eingeübt und Entspannungsmethoden erlernt.

Das Training kann u.a. die folgenden Inhalte haben:

- innere Achtsamkeit und Problemlösung
- Analyse von Stress-Situationen und Erarbeitung von Bewältigungsstrategien
- 4-A-Strategie für Akutfälle
- Identifikation stressverstärkender Einstellungen und Denkweisen
- förderliche Denkweisen und deren Verinnerlichung durch Affirmationen
- Entspannungsmethoden: Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Phantasiereisen etc.
- Genussfähigkeit

*Als zertifizierter Entspannungstherapeut und Kursleiter für Stressmanagement sowie Progressive Muskelentspannung (PMR) arbeite ich nach dem bewährten Konzept von Gert Kaluza.*

*Bei diesem multimodalen Ansatz werden alle Ebenen der Stressbewältigung in den Blick genommen: die instrumentelle, die mentale und die regenerative Ebene.*

*Unter anderem werden die eigenen stressverschärfenden Denkmuster identifiziert und förderliche Denkweisen eingeübt. Stressauslösende Situationen werden analysiert und Wege zu einem gelassenerem Umgang damit erprobt. Außerdem werden Sie Entspannungstechniken, insbesondere die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson, erlernen, die Sie später eigenständig im Alltag anwenden können.*

## Baustein 5: Selbstmanagement

Lernen Sie Ihren beruflichen und privaten Alltag effektiver und besser zu organisieren.

Der Schlüssel dazu ist ein gutes Selbstmanagement.

Das Selbstmanagement-Coaching kann u.a. folgende Bausteine enthalten:

- Grundregeln des erfolgreichen Selbstmanagements
- Ziele setzen und erreichen
- Work-Life-Balance
- Motivation, innere Blockaden und Widerstände
- Methoden des Zeit- und Selbstmanagements: GTD, ABC-Analyse, Eisenhower Matrix, To-Do- und Not-To-Do-Listen etc.
- hilfreiche Tools



*Die Zeit können Sie nicht verändern. Daher können Sie sie auch nicht managen, sondern nur sich selbst.*

*Der Begriff*

*Selbstmanagement löst zunehmend den Begriff Zeitmanagement ab, da Zeit strenggenommen gar nicht gemanagt werden kann, sondern Sie stets bei sich selbst ansetzen müssen.*

*Durch effektives Selbstmanagement können Sie Ihre Ziele schneller erreichen und somit erfolgreicher und nicht zuletzt glücklicher werden. Schließlich erhöhen Sie durch jeden (auch noch so kleinen) Erfolg Ihre Selbstwirksamkeit – damit wird in der Psychologie die Überzeugung bezeichnet, aus eigener Kraft Ziele erreichen und Herausforderungen bewältigen zu können.*

*Diese Überzeugung wirkt sich positiv auf Ihr Selbstbewusstsein und nicht zuletzt auch auf Ihre Wohlbefinden aus.*



## Baustein 6: Life Coaching

Sie stehen vor einer großen beruflichen oder privaten Herausforderung, für deren Bewältigung Sie Unterstützung gebrauchen können? Sie möchten wissen, welche Potentiale und Ressourcen in Ihnen schlummern, die Sie nutzen können um schwierige Situationen zu meistern?

Life Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Durch Selbsterkenntnis und Klarheit in Bezug auf die eigenen Stärken werden Sie dazu befähigt, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und konstruktive Veränderungen vorzunehmen.

Konkrete Anlässe und Themen für ein Life Coaching sind z.B.:

- Konflikte im beruflichen oder privaten Bereich
- Problemlösung und
- Entscheidungsfindung

Selbstverständlich können auch die Bausteine 1-5 (Erfolgs- und Karrierecoaching, Individuelle Potentialanalyse, Bewerbungstraining, Stress- und Selbstmanagement) Bestandteile eines umfassenden Life Coachings sein.



*Ich helfe Ihnen gerne dabei, wieder den richtigen Weg einzuschlagen!*

### Life Coaching oder psychologische Beratung?

*Die Grenzen zwischen Life Coaching und psychologischer Beratung sind mitunter fließend. In beiden Fällen wird Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen oder Problemen gesucht. In beiden Fällen geht es nicht um die Behandlung einer psychischen Störung - dann wäre nämlich unbedingt therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychologische Beratung oder ein Coaching kann in diesem Fall allenfalls, in Absprache mit dem Therapeuten, ergänzend zur Therapie oder zur Überbrückung der Wartezeit durchgeführt werden.*

*In der Regel ist eine psychologische Beratung bei akuten Problemen ohne Krankheitswert, die einen gewissen Leidensdruck erzeugen, angebracht während die Anlässe für ein Life Coaching in der Regel weniger schwerwiegend sind. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Methoden, die in der Beratung bzw. im Coaching angewendet werden.*

## Über mich

Als psychologischer Berater, Coach und Trainer helfe ich Menschen, ihre ungenutzten Ressourcen und Potentiale aufzudecken und für ihre persönliche Entwicklung sowie die Gestaltung ihrer Zukunft zu nutzen.

Dabei orientiere ich mich an den Prinzipien der Lösungsorientierung, der Ganzheitlichkeit und der Ressourcenorientierung.

Meine Kunden schätzen insbesondere meine unkomplizierte und wertschätzende Art.

## Meine Räumlichkeiten



Meine Coaching- und Beratungsräume befinden sich in der Heckpassage am Kopstadtplatz mitten in der Essener Innenstadt und sind sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem PKW gut zu erreichen.

## Honorar

85,00 EUR / 45 Minuten

Rabatte im Rahmen des sozialen Honorars möglich.



### **Dr. Jan Hammerer - Beratung, Coaching und Training**

Kopstadtplatz 24/25 (Schwarze Horn 6), 45127 Essen

Tel.: 0201 / 47 86 99 26

E-Mail: [info@beratung-coaching-ruhr.de](mailto:info@beratung-coaching-ruhr.de)

Web: [www.beratung-coaching-ruhr.de](http://www.beratung-coaching-ruhr.de)

*Dr. Jan Hammerer:*

*Diplom Pädagoge*

*Heilpraktiker für  
Psychotherapie*

*zertifizierter  
Entspannungstherapeut*

*NLP-Practitioner*

*zertifizierter  
Hypnotiseur (TMI)*

*langjährige Erfahrung als  
Psychologischer Berater  
und Coach*

*erfahrener Dozent und  
Workshop-Leiter*

*Weitere Informationen:*

