

## Mein Angebot für Sie....

„Wer die Zukunft verändern will, muss die Gegenwart stören!“ – sagte eines Catherin Booth.

Ein Stück weit tue ich es ihr gleich. Stören möchte ich Sie nicht im eigentlichen Sinne, ich möchte Ihnen vielmehr helfen, Ihre Zukunft zu gestalten, indem ich absichtlich Eingefahrenes ein wenig zum Wackeln und Verhärtetes zum Aufweichen bringe. So bin ich gerne für Sie – als Privatmensch oder Verantwortlicher für ein Unternehmen oder ein Team – da, wenn Sie Impulse benötigen, um in Ihrem Leben oder in Ihrem Unternehmen/Team negative Dinge zu positiven zu verändern oder sich von Situationen zu befreien, die Ihnen oder Ihrem Unternehmen/Team nicht gut tun.

Ich biete Ihnen Beratung und Coaching sowie Methoden aus der Trauma- und Familientherapie an:

- beim Wunsch nach Neuorientierungen, Veränderungen und Existenzgründungen
- für Stress- und Zeitmanagement sowie Arbeitsorganisation
- als Teambuildingmaßnahmen in Unternehmen, Vereinen und sonstigen Gruppen
- bei beruflichen und/oder privaten Konflikten
- bei Problemen innerhalb der Partnerschaft, der Familie oder anderen Beziehungen
- bei psychosomatischen Beschwerden und chronischen Erkrankungen
- bei Erschöpfung, Burnout, Depressionen, Ängsten, Zwängen, Essstörungen und Traumatisierungen etc.

## Kosten

|  |             |
|--|-------------|
| SystemIntegrative Beratung im Einzel                       | 60 € / Std. |
| SystemIntegratives Coaching im Einzel                      | 75 € / Std. |
| SystemIntegrative Supervision im Einzel                    | 70 € / Std. |
| SystemIntegrative Beratung als Paar- oder Familiengespräch | 90 € / Std. |

Die Preise für Coaching und Supervisionen in Unternehmen, Teams und Vereinen oder als Workshop und Inhouse-Seminare richten sich nach Gruppengröße, Umfang und Auftrag. Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

## Über mich...

...gibt es eigentlich nicht viel zu sagen. Dennoch möchte ich versuchen, mich Ihnen vorzustellen – schließlich sollen Sie wissen, mit wem Sie es zu tun haben, falls Sie sich für eine Beratung, ein Coaching, eine Supervision oder Workshop bei bzw. mit mir entscheiden.

Mein Name ist Anja Kierblewski, ich bin gebürtig aus Alsfeld und liebe diese schöne Stadt. Ich habe viele Jahre als Redakteurin sowie als Leiterin Kommunikation einer Stiftung gearbeitet, bevor ich die Schreibtischseite gewechselt und mich mit der PR-Agentur MARLIK selbstständig gemacht habe.

Beratung, Coaching und Mediation gehörten von Beginn an „irgendwie“ mit dazu – im Bereich der PR-Arbeit. Aber auch im Privatleben wurde ich mit der Zeit immer öfter als Gesprächspartnerin in schwierigen Situationen und Lebensphasen gesucht.

Da ich durch eigene Erlebnisse die „Systemik“ kennengelernt und sie bei mir viel Positives bewirkt und in Bewegung gebracht hat, habe ich mich mit Ende 30 dazu entschieden, meine Beratungs- und Coachingtätigkeit über den bisherigen beruflichen Kontext hinaus zu erweitern – natürlich mit entsprechendem Studium und Praxiserfahrungen.

Im Mai 2015 habe ich zusätzlich zu meiner PR-Agentur die Coaching.Praxis IMPULS gegründet. Als Systemintegrative Beraterin und Systemintegrativer Coach – inklusive fundierter Kenntnisse aus der Trauma- und Familientherapie – unterstütze ich Sie gerne dabei, in schwierigen Zeiten etwas in Ihrem privaten oder beruflichen Leben zu bewegen und damit positiv zu verändern.



VERTRAULICH  
PROFESSIONELL  
ERFOLGREICH

## Infos, Termine & Kontakt

Coaching.Praxis IMPULS  
Anja Kierblewski  
SystemIntegrative Beraterin  
SystemIntegrativer Coach  
Ernst-Arnold-Strasse 54  
36304 Alsfeld

Telefon 0 66 31-70 97 96  
Handy 0 17 6-30 47 37 51  
info@impuls-alsfeld.de  
www.impuls-alsfeld.de



## SYSTEMINTEGRATIVE BERATUNG UND COACHING



VERTRAULICH • PROFESSIONELL • ERFOLGREICH



„Wer einen Hammer als einziges Werkzeug hat, für den sieht jedes Problem wie ein Nagel aus!“

Paul Watzlawick

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben“

Albert Einstein

## Eine Chance, neue Blickwinkel einzunehmen...

Krisen treten im Leben jedes Menschen, jedes Paares, jeder Familie und in jedem Unternehmen auf. Viele haben Sie schon erfolgreich bewältigt. Manchmal ist professionelle Unterstützung hilfreich.

„Um klar zu sehen, muss man manchmal nur die Blickrichtung ändern...“ – das stellte bereits Antoine de Saint-Exupéry fest. Doch so einfach wie in der Geschichte vom kleinen Prinzen ist es nicht immer. Denn es gibt oftmals einen guten Grund, warum eine Situation ist wie sie ist. Warum sich Menschen unterschiedlich verhalten, verschiedene Bedürfnisse haben und entsprechend ihr Leben, ihre Beziehungen und ihren Arbeitsplatz gestalten.

Auch manche akute und chronische Erkrankung oder sogenannte psychosomatische Beschwerden haben einen guten Grund, auch wenn man sich dies erst einmal gar nicht vorstellen kann – denn keiner ist „absichtlich“ krank und leidet gerne.

Dennoch lohnt es sich, eine andere Perspektive einzunehmen und „Systeme“ – ob in privaten oder beruflichen Beziehungen, ob in Verhalten, Denkweisen oder in immer wiederkehrenden Mustern und Krankheitsschüben – etwas ins Wackeln zu bringen. Denn schon die kleinste (und wenn nur gedachte) Veränderung kann viel Positives in Bewegung setzen. Und das wünsche ich mir für Sie!



Die methodische Basis meiner beratenden Arbeit und des Coachings ist die systemische Perspektive:

- mehr interessiert an Lösungen als an Problemursachen
- konzentriert auf Ressourcen und Fähigkeiten statt auf Defizite
- mit Wertschätzung für alle Beteiligten und ihre Lösungsansätze
- mit Blick auf das ganze Umfeld

„Das, was jemand über sich selbst denkt, bestimmt sein Schicksal!“

Mark Twain



## Das Leben ist nicht immer leicht!

Es gibt Momente, in denen ärgert man sich über sich selbst und fragt sich: Warum habe ich mich so verhalten, warum habe ich nicht anders reagiert oder warum ist das eine immer wieder schwierig für mich? Da lohnt es sich vielleicht, versuchen zu verstehen, warum man ist wie man ist...

Oder aber, manche Situationen sind so eingefahren, Fronten verhärtet und Probleme so beängstigend, dass der Alltag nur noch mühsam und kraftzehrend ist. Manchmal will man nicht mehr. Manchmal kann man sich nicht mehr vorstellen, so weiter zu machen. Manchmal hilft es, ausbrechen – wenn auch nur durch Worte und Phantasie im geschützten Rahmen.

Einen geschützten Rahmen und Raum biete ich Ihnen an. In vertrauensvoller Atmosphäre werfen wir einen wohlwollenden Blick auf Ihre persönliche Situation. Gemeinsam reflektieren und hinterfragen wir Geschehenes und Festgefahrenes, finden heraus, was Sie verändern möchten, formulieren Ihre individuellen Ziele und ich begleite Sie dabei, diese Schritt für Schritt – in ihrem eigenen Tempo – zu erreichen.

Ich darf Ihnen versprechen, wir reden nicht nur miteinander, wir arbeiten zusammen! Manchmal kommen Worte nämlich nicht wirklich an – vom Kopf bis ins Herz, vom Bewusstsein zum tückischen Unterbewusstsein. Und genau dort wird der systemische Ansatz meiner Beratungsarbeit hilfreich.

Sie können einzelne Beratungsstunden – je nach Bedürfnissen – bei mir nehmen, ich begleite Sie gerne auch in einem längeren Veränderungsprozess oder stehen Ihnen hilfreich beiseite, während Sie auf einen kassenärztlich finanzierten Therapieplatz oder Klinikaufenthalt warten.

## Coaching für mehr Klarheit und Erfolg

Coaching liegt im Trend, entspricht es doch den Bedürfnissen, die viele Menschen unserer Zeit haben:

- Unternehmer und Führungskräfte brauchen nicht nur attraktive Produkte, sondern müssen den „Faktor Mensch“ im Blick behalten: Mitarbeiter präzise auswählen und fördern, Teams formen und weiterentwickeln, Konflikte klären, Ziele vereinbaren...
- Arbeitnehmer können sich nicht mehr auf einem Berufsabschluss ausruhen. Entwicklung ist gefragt. Und die Fähigkeit, die eigenen Stärken und Ressourcen zu einem ganz persönlichen Profil zu formen...
- Eine neue Stelle oder Aufgabe stellt Sie vor ganz neue Herausforderungen und lässt sich mit den eingeübten Bewältigungsmustern oft nicht meistern. Persönliche Ressourcen müssen neu entdeckt und ausgebaut werden...
- Stress, Burnout, Krisen, Konflikte, Intrigen, Übergriffe, Sinnlosigkeitsgefühle: In vielen beruflichen Situationen brauchen Menschen einen externen professionellen Gesprächspartner, der hilft, Grenzen zu setzen, sich zu schützen und seelisch wie körperlich gesund zu bleiben...

Ich begleite Sie gerne bei all diesen Herausforderungen. Denn es hilft, effektive Entscheidungen zu treffen, Zusammenhänge zu verstehen, Ressourcen neu zu erkennen und Potentiale zu entwickeln.

Als Life-Coaching kann ich über Ihren beruflichen Kontext hinaus, Ihnen helfen, sich zu organisieren, Beziehungen zu klären sowie Visionen und Ziele zu entwickeln.

Systemisches Coaching ist ziel- und lösungsorientiert. Es geht nicht so tief wie eine systemische Beratung. Die Klienten behalten die Verantwortung und die Kontrolle. Coaching stärkt, erweitert Handlungsräume und hilft, sich der eigenen Position und der eigenen Stärken sicher zu sein – als Einzelperson oder auch als Team.

Ich biete bisher folgendes an:

- Einzel- und Gruppencoaching
- Teamentwicklung
- Inhouse-Seminare
- Workshops

Schon mal daran gedacht, eine CoachingCard zu verschenken?

Tun Sie einem „Lieblingemensch“ doch mal etwas Gutes!