

ANDREA SCHMIDT

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
STRESS-& BURNOUTBERATERIN
MEDIATORIN
PERSONAL COACH

DIALOGMOMENTE



KONTAKT

Akazienweg 1
39264 Jütrichau

0175 4202423

kontakt@dialogmomente.de





ÜBER MICH

ANDREA SCHMIDT

Mit mehr als 25 Jahren Erfahrungen im sozialen Bereich kenne ich mich bestens mit den Herausforderungen des Zwischenmenschlichen aus. Ob in Veränderungssituationen, im Arbeitsleben, in der Partnerschaft oder in Stress- und Belastungssituationen - Herausforderungen erleben wir vorrangig im Zwischenmenschlichen: Gehöre ich dazu? Versteht mich der andere so, wie ich es beabsichtige? Sind meine Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen erfüllt? Macht das, was ich tue, überhaupt Sinn? Was will ich eigentlich? Wovon brauche ich mehr, wovon weniger?....

MEINE HALTUNG

Basierend auf den Thesen der humanistischen Theorien gehe ich in meiner Arbeit grundsätzlich davon aus:

DASS DER MENSCH IMMER IN
ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN UND
KONTEXTEN LEBT UND IHM DAS STREBEN
NACH GELINGENDEN BEZIEHUNGEN INHÄRENT
IST.

DASS DAS IN-BEZIEHUNG-TRETEN DES
MENSCHEN MIT DEM GEGENÜBER AKTIV,
INTENTIONAL, ABSICHTLICH, ZIELGERICHTET
IST UND AM GEGENÜBER WIRKT, SICH AUF IHN
BEZIEHT, DIALOGISCH ZWISCHEN IHNEN IST.



DASS DER MENSCH AUFGESTELLTE ANNAHMEN
ÜBER SEINEN GEGENÜBER UND SEINE UMWELT
FORTLAUFEND PRÜFT UND BEWERTET.
BEWÄHREN SICH DIESE ANNAHMEN, BEHÄLT ER
SIE BEI. ANDERENFALLS IST ER IN DER LAGE,
DIESE DURCH ALTERNATIVEN ZU ERSETZEN.

DIE REALITÄT ZWAR EXISTIERT, ABER IMMER
VOM MENSCHEN INTERPRETIERT WIRD. ES GIBT
FOLGLICH KEINE ABSOLUTE WAHRHEIT,
SONDERN LEDIGLICH ALTERNATIVE
INTERPRETATIONEN ÜBER REALITÄT.

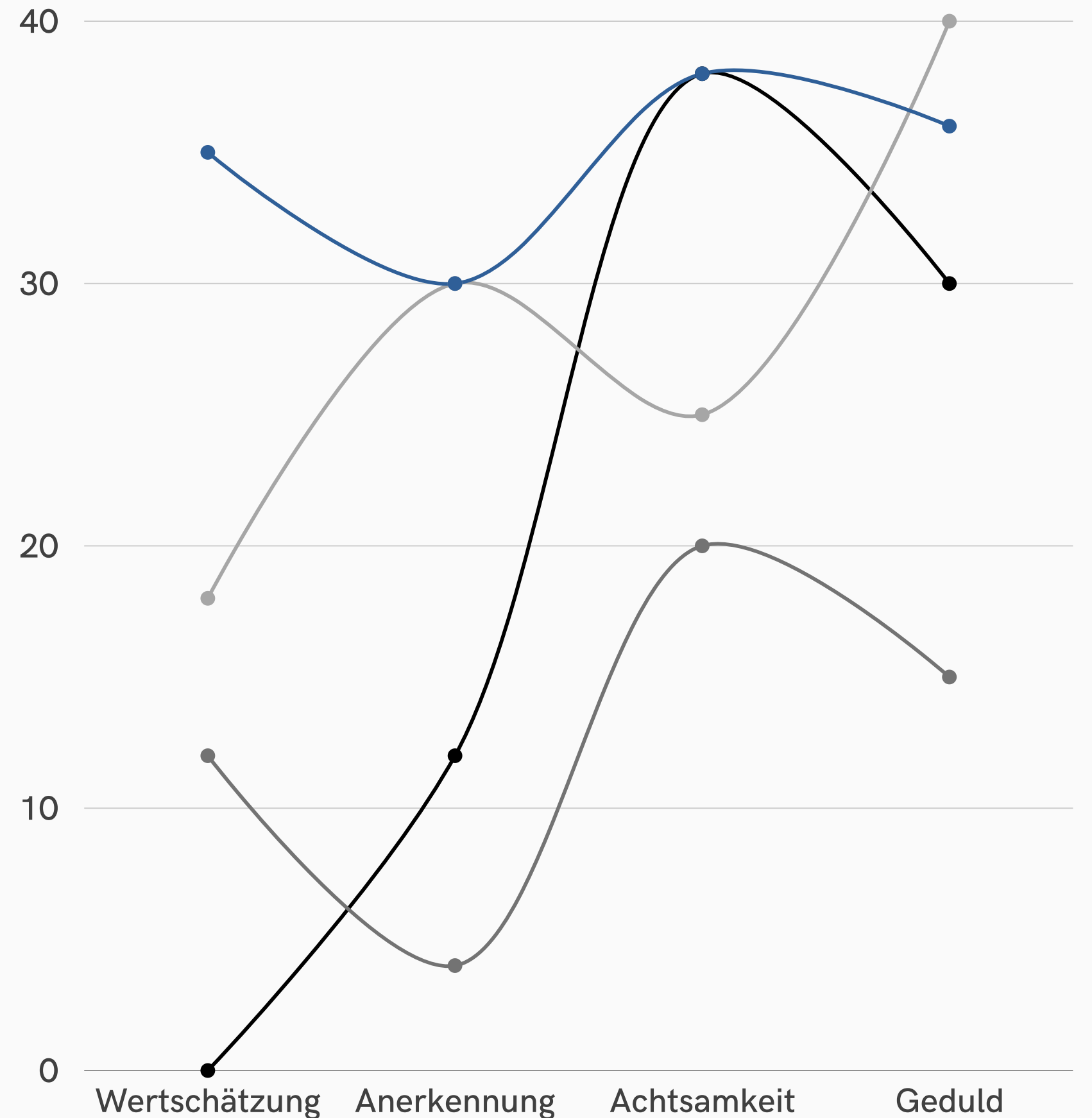
MEINE GRUNDLAGE

INTERPERSONELLES VERTRAUEN

Als wesentliches Strukturmerkmal meiner Arbeit betrachte ich den Aufbau interpersonellen Vertrauens zwischen mir und dem/der Klient*in. Ein/eine Klient*in, der/die sich mir anvertraut, hegt nicht nur die Zuversicht, dass ich in seinem/ihrer Sinn richtig handeln könne und werde, sondern er/sie verlässt sich auch auf mich, ohne die Sicherheit zu haben, dass keine unvorteilhaften Konsequenzen daraus resultieren.

Vertrauen äußert sich in der Bereitschaft des/der Klient*in über Themen zu sprechen, die potentiell Abwertung, Zurückweisung oder Gefahr hervorrufen können.

Interpersonelles Vertrauen birgt somit ein nicht unerhebliches Risiko für den/die Klient*in. Es kann folglich nicht verordnet werden und entsteht auch nicht per se, sondern stellt sich nach und nach durch vielfältige positive, die Erwartungen des/der Klient*in erfüllende Interaktionserfahrungen ein. Es erfordert Wertschätzung, Anerkennung, Achtsamkeit und Geduld im Dialog.





MEINE VISION

Meine Vision ist es,
dass Menschen die Kraft der eigenen
Entscheidung (wieder)entdecken und sich
auch in herausfordernden Situationen als
handlungsfähig erleben.

Eine Veränderung für dich geht
immer von dir selbst aus und
verläuft immer von innen nach
außen. Du selbst trägst die
Macht der Veränderung in dir.

MEINE LAUFBAHN

2000

Koordinatorin und
pädagogische Leiterin
Fachschule Sozialpädagogik
der Euro-Schulen in Zerbst

SCHWERPUNKTE:

Organisation, Administration
und pädagogische Leitung der
Fachschule, Unterricht und
Seminare

2010

sozialpädagogische Beraterin,
Mediatorin, Albert-
Schweitzer-Familienwerk
Sachsen-Anhalt e.V. Standort
Zerbst

SCHWERPUNKTE:

Erziehungsberatung,
Mediation in Trennung- und
Scheidungssachen,
Konzepterstellung,
Praxisanleitung

2024

psychologische Beraterin/
Personal Coach, Stress- &
Burnoutberaterin
(freiberuflich im
Nebenerwerb)

SCHWERPUNKTE:

Teambuilding, Leadership,
Self-Leadership,
Stressbewältigung,
Burnoutprävention,
Kommunikationsentwicklung
und Konfliktmanagement

STRESS- & BURNOUTBERATUNG



Eine bevölkerungsrepräsentative Forsa-Umfrage, für die bundesweit 1.000 Menschen ab 18 Jahren befragt wurden zeigt, dass der subjektiv empfundene Stress bei den Menschen in den vergangenen Jahren noch einmal signifikant zugenommen hat.

Stressfaktor Nummer eins ist der Bereich Beruf, Schule, und Studium. Das gaben 47 Prozent der Befragten als Stressgrund an. Es folgen hohe Ansprüchen an sich selbst (46 Prozent), eine schwere Krankheit von jemandem, der einem nahesteht (31 Prozent), Konflikte mit nahestehenden Personen (26 Prozent), ständige Erreichbarkeit durch Handy und soziale Medien (25 Prozent) sowie zu viel Freizeitstress (24 Prozent).

(TK Stressstudie 2021)

WIRKUNGSVOLLES STRESSMANAGEMENT
IDENTIFIZIERT INDIVIDUELLE
STRESSPOTENZIALE UND ENTWICKELT
STRATEGIEN, UM BELASTUNGEN UND KONFLIKTE
IM BERUFSLEBEN UND IM ALLTAG ERFOLGREICH
ZU BEWÄLTIGEN.

ANSÄTZE:

- Transaktionale Stressmodell (Lazarus und Folkmann)
- Kohärenzkonzept (Faltermaier)
- kognitive Umstrukturierung (Beck und Ellis)
- Selbstinstruktion und Selbstmanagement (Meier und Weber)

FORMATE:

- Einzelcoaching
- Gruppencoaching
- Seminare und Workshops



KOMMUNIKATIONSENTWICKLUNG & KONFLIKTMANAGEMENT

Unser Leben ist voller Konflikte und Missverständnisse- ob im Alltag, in Partnerschaft und Beziehung oder im Berufsleben - und nicht alle lassen sich lösen. Manchmal steckt man fest und fühlt sich der Eskalationsdynamik eines Konflikts hilflos ausgesetzt.

Die Kunst besteht darin, sinnvolle Konflikte zu eröffnen und nutzlose Konflikte zu beenden und alle übrigen klug zu regulieren. Es ist eine Frage der Entscheidung.

Wie mache ich mir die Unvermeidbarkeit von Konflikten zu nutze? Wie nutze ich Kommunikation, um meine Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche so zu transportieren, dass mein Gegenüber genau das empfängt, was ich meine?

ANSÄTZE:

- systemische Kommunikationstheorie (Watzlawick)
- reduktionistische Kommunikationsmodell (Schulz von Thun)
- themenzentrierte Interaktion (Bandler, Grinder, Cohn)
- klientenzentrierte Gesprächsführung (Carl Rogers)
- bedürfnis- und lösungsorientierte Gesprächsführung (Shazer und Berg)
- Konfliktmodell Glasl, Rosenberg
- Metatheorie der Veränderung (Eidenschinck)

FORMATE:

- Einzelcoaching
- Gruppencoaching
- Seminare und Workshops



In der heutigen Arbeitswelt ist Stress ein ständiger Begleiter, der oft auch die Teamdynamik beeinflusst. Daher ist es wichtig, ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Mitarbeitende sich wohlfühlen und produktiv arbeiten können.

Veränderte Arbeitsmarktbedingungen, unsichere Führung, Kostensenkung und Ressourceneinsparung, Null- und Negativwachstum, zu viel Ablenkung, zu viel Fremdsteuerung, zu wenig persönliche und zielorientierte Planung. All das und vieles mehr führen zu außerordentlichen Belastungen und zu Stress im Arbeitsleben.

TEAMENTWICKLUNG & SELF-LEADERSHIP

POSITIV, KLEINSCHRITTIG, FLEXIBEL,
ZUKUNFTSORIENTIERT DENKEN, PLANEN UND
HANDELN. MEHR PRODUKTIVITÄT, MEHR
WERTSCHÄTZUNG UND MEHR PEACE OF MIND. DAS
IST DIE FORMEL FÜR MEHR WOHLERGEHEN IM JOB.

ANSÄTZE:

- Phasenmodell der Teamentwicklung (Tuckman)
- Teamrollen-Modell (Belbin)
- Johari-Fenster
- sozial-kognitive Theorie (Bandura)
- Selbstbestimmungstheorie (Deci und Rayn)
- Selbstmanagement und Selbstregulierung (Gaver und Scheier)

FORMATE:

- Einzelcoaching
- Gruppencoaching
- Seminare und Workshops



ANDREA SCHMIDT

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
STRESS- & BURNOUTBERATERIN
MEDIATORIN
PERSONAL COACH

DIALOGMOMENTE

KONTAKT

Akazienweg 1
39264 Jütrichau

0175 4202423

kontakt@dialogmomente.de

*Kontaktiere
mich!*