



Kunden sagen über Sandra Heinzelmann:
Ausgeprägtes Einfühlungsvermögen, macht es Menschen leicht, sich zu öffnen und sich dabei immer sicher zu fühlen. Aufmerksame Beobachterin und respektvolle Feedback-Geberin mit viel Humor.

Leistungsportfolio

Autorin

Business-Coach

Trainerin



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



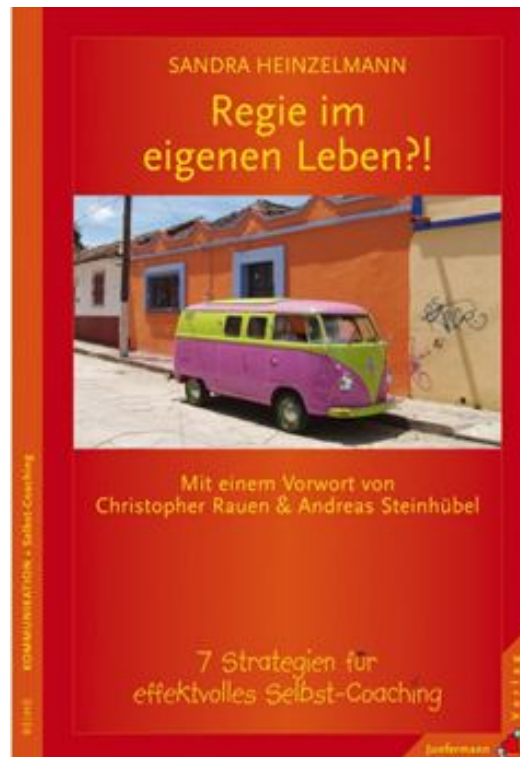
Coaching-Tools II

Mit meinem Tool „Dialog-Scripting“ begann alles. Es war auch der Grundstein für mein Regie-Konzept. Im Oktober 2007 stellt Christopher Rauen es in seinem Buch „Coaching-Tools II – Erfolgreiche Coaches präsentieren Interventionstechniken aus ihrer Coaching-Praxis“ vor.



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



**Regie im eigenen Leben?!
7 Strategien für effekt-
volles Selbst-Coaching**

Junfermann, Juli 2007

Internet-Content

Ich schreibe überdies für
***Management-Wissen online, Coaching-
Magazin.de***



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



Publikationen auf einen Blick

*Regie im eigenen Leben?! 7 Strategien für
effektvolles Selbst-Coaching*, Junfermann 2007

Dialog-Scripting in: Coaching-Tools II – Erfolgreiche
Coaches präsentieren Interventionstechniken aus
ihrer Coaching-Praxis, managerSeminare 10/2007

*The 7 Secrets of happy and successful Life
Directors – How to benefit from your Powerful
Self-Coaching Gifts*, published at lulu.com 12/2007

Tonia und die Zauberwarze, Iatros-Verlag 2005,
Charity-Buch, dessen gesamte Erlöse der Verlag
und ich an **Unsere kleinen Brüder und
Schwestern e.V.** spenden (5 Euro pro Buch bei
Verlagdirektbestellung)

Berufserfahrung

5 Jahre TV-Regie und -Realisation für die
ARD/Sender Freies Berlin

9 Jahre PR und Pressesprecherin in der
Industrie mit direkter Anbindung an
Vorstand/Geschäftsführung,
Redaktionsleitungsfunktion

2004 bis 2006 berufliche Neuorientierung und
Qualifikation als Business-Coach & Trainerin

seit 2006 freiberufliches Engagement als
Autorin, Senior-Consultant, Business-Coach
und Trainerin/Webinarleiterin



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



Stimulation der Selbstverantwortung

Sandra Heinzelmann **Business-Coach**

Für mich ist Coaching vor allem die Stimulation der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. Meine Klienten haben bereits alles, was sie brauchen. Je nach Anliegen ist meine Aufgabe als Coach Katalysator im Prozess zu sein oder abbildender Hintergrund.

Auch wenn Coaching sehr häufig mit Themen im Berufsleben zu tun hat, ist es für mich ganzheitlich. Ein Mensch, der im „System Unternehmen“ (große) Schwierigkeiten hat, mit anderen zu kommunizieren oder in Spannungssituationen seine Mitte und Ruhe zu bewahren, erlebt dies meist auch im „System Familie“. Durch Bewusstmachen lässt sich Vieles verwandeln und neu gestalten.

Der Wunsch ist dabei oft der entscheidende erste Schritt. Schon der Wunsch nach Veränderung setzt entsprechende Kräfte frei, die im Coaching eine Richtung bekommen. Coaching hat immer Ziele, die es ganz klar vorab und auch während des Prozesses zu definieren und im Blick zu behalten gilt.

Regie im eigenen Leben?!

Die Regie-Analogie *wirkt* im Geschäftsleben ebenso wie im Privatleben: ganz bodenständig und pragmatisch oder auch spielerisch und leicht. Die Kunden bestimmen das Coaching und seine Inhalte immer selbst. Regie im eigenen (Berufs)Leben zu führen, ist dabei ein übergeordnetes Bild, das ich entwickelt habe, **um Coaching-Prozesse nachhaltig zu verankern.** Das Coaching ist erfolgreich, wenn der innere Regisseur oder die innere Regisseurin im Anschluss als Coach im (Berufs)Leben meiner Klienten fungiert und das ursprüngliche Thema des Coachings im Auge behält.



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



Meine Interventionen und Tools stammen alle aus dem klassischen Business-Coaching. Hier bin ich professionell ausgebildet und zertifiziert (Rauen & Steinhübel). Die Regie-Analogie erweitert das klassische Repertoire und bietet zusätzliche Werkzeuge und Interventionen.

Ich coache in börsennotierten Unternehmen ebenso wie in Start-Ups und Klein(st)unternehmen. Auch Privatkunden kommen mit ihren Anliegen zu mir. Die Eigenverantwortung und (Selbst-)Wahrnehmung zu stimulieren und zu stärken, hat direkte Auswirkungen auf alle Systeme, in denen sich Menschen bewegen und zugehörig sind. Hier lässt sich gemeinsam und auf gleicher Augenhöhe viel bewegen.

Effekte

Wenn der „innere Kritiker“ einer Klientin plötzlich im Chor eine Stimme von mehreren ist, der sie Gehör schenken kann, ohne sich von ihren Vorhaben abbringen zu lassen... Wenn der Vorgesetzte, der sich wiederholt in **Einzelkämpfer-Szenarien verliert, in denen er das obere Management ebenso gegen sich aufbringt wie sein Team**, realisiert, dass er mit einem veränderten Menschenbild und einer echten, aus Überzeugung veränderten Kommunikation neue Dynamik in sein Berufsleben bringt... Wenn die erstarrte Klientin eine langjährige Stelle aufgibt, in der sie kreuzunglücklich war, um nach einigen Monaten wieder lebendig und mit funkelnden Augen Leidenschaft für ihre Tätigkeit als frisch gebackene Selbständige zu empfinden... Das sind die Momente, die mir ein Gefühl von Sinnhaftigkeit meines Engagements geben. Deshalb bin ich Coach geworden.

Meine Motivation

Feedback

Freiberufliche Wissenschaftlerin

Ich rannte wie ein Hamster im Laufrad. Ich lief und lief und lief, und niemand hielt das Rad an. So war meine Ausgangssituation, als ich Sandra Heinzelmann über das Internet fand. Seit Jahren lebe ich von befristeten Verträgen oder



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



Zeitanstellungen, und jedes Jahresende brachte Arbeitslosigkeit und Existenzängste. Diese wiederum führten einerseits zum Verdrängen meiner persönlichen Bedürfnisse, so dass sie nicht mehr zu existieren schienen. Andererseits war ich darauf programmiert, mich während der „Jagd“ nach dem nächsten Vertrag soweit zurück zu nehmen, dass Teile meiner Persönlichkeit kaum noch vorhanden zu sein schienen. Frau Heinzelmann unterstützte mich, unter anderem durch gezieltes Erzählenlassen und behutsames Nachfragen. Mein Mann und einige Mitarbeiter meines damaligen Arbeitgebers registrierten, ohne von meinem Coaching zu wissen, schon nach wenigen Terminen eine ungewohnte Entspanntheit und mentale Festigkeit, die sie an mir bis dahin noch nicht wahrgenommen hatten. Bemerkenswert waren Frau Heinzelmanns Einfalls- und Ideenreichtum, sehr hilfreich ihre manchmal scheinbar unkonventionellen Methoden. Ich fühlte mich so gut in unserem „geschützten Rahmen“ aufgehoben, dass ich die gemeinsamen Montagnachmittage fast vermisse. Beruflich befinde ich mich in einem viel versprechenden Umbruch. Mit Unsicherheiten kann ich jetzt besser umgehen. Ich fühle mich authentischer und damit wohler.





Sandra Heinzelmann
Trainerin

Webinars

Webinars sind Workshops im virtuellen Seminarraum. Dort arbeite ich mit den Teilnehmern bewusst in einem stark auditiv geprägten, also das Hören betonenden Rahmen. Alle Teilnehmer/innen hören sich über das Telefon und sehen zeitgleich Folien auf ihrem Computermonitor. Zugangsvoraussetzung: eine Telefonleitung und parallele Internetverbindung.

Der Vorteil dieser Trainingsform: Teilnehmer können sich aus jedem Ort der Welt zuschalten. Es entfallen Reise- und Hotelkosten. Die Dauer beträgt je nach Thema ca. 120 Minuten pro Webinar. Im Nachgang sind bei Bedarf auch individuelle Telefon-Einzelcoachings möglich.

Für Unternehmen sind Webinars sinnvoll und nützlich, wenn...

Nutzen von Webinars

...sie Mitarbeiter an verschiedenen Standorten schnell und effektiv ins Boot holen wollen, ohne Reise- und Hotelkosten zu haben...

...wenn sie Teamfindungsprozesse virtuell und parallel zu Ihren Präsenzveranstaltungen begleiten wollen...

...wenn sie erfolgreiche Team-Coachingprozesse noch nachhaltiger gestalten wollen...

Train the Webinartrainer

“Der Workshop mit Sandra Heinzelmann war sehr erfolgreich. Unsere Webinars sind nach dem Workshop spürbar und hörbar besser geworden. Die Präsentationen sind abwechslungsreicher, die Einbindung und Aktivierung der Teilnehmer ist erfolgreich, die Mitarbeit der Teilnehmer ist besser



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



und die Teilnehmerfeedbacks sind durchweg sehr positiv.“

Dieses Feedback bekam ich in diesem Wortlaut per Mail von einer international führenden Unternehmensberatung, nachdem ich deren Team, das professionell Webinars hält, trainiert habe. Die Trainer wollten professionelles, externes Feedback, um sich weiter zu verbessern. In einer eintägigen Präsenzveranstaltung und einem dreistündigen Webinar als Follow-Up nach drei Monaten arbeiteten wir intensiv an der Performance. Die alles überspannende Klammer der maßgeschneiderten Trainings war mein Ziel: die innere Dialog-Regie bei den Trainerinnen und Trainern zu aktivieren und wach zu halten. Dieses Ziel haben wir erfolgreich miteinander erreicht.

Trainings und Seminare

Meine Seminare und Trainings sind bewusst maßgeschneidert. Ich erhebe im Vorfeld genau, welche Bedürfnisse meiner Kunden im Mittelpunkt stehen.

Themenschwerpunkte sind: Präsentation, Performance, schwierige Kommunikation und Konflikte, Kundenreklamationen & Reklamationsmanagement als Chance.

Als erfahrene Journalistin und PR-Frau biete ich auch passgenaue, fokussierte Trainings zur optimalen Kommunikation in Wort und Schrift: das A und O exzellenter Texte und verbindlichen, professionellen Auftretens.



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



**Business-Seminar
zum Buch**

Auch auf die Geschäftswelt lassen sich die Inhalte meines Buches optimal übertragen. Denn jeder Mitarbeiter im Unternehmen profitiert von der Fähigkeit, seine innere Regie zu aktivieren: top-down vom Geschäftsführer bis zum Pförtner – besonders wenn es um die eigene Performance, das Auftreten geht.

Hier bietet der Regieansatz wertvolle Tools und Veränderungswerkzeuge. Auch für kleine und mittlere Unternehmen ist die Analogie spannend. Beispielsweise, wenn es um die eigenen Ziele und Visionen für das Unternehmen geht.

Das Business-Seminar fördert und stimuliert die (Selbst)Wahrnehmung der Teilnehmer/innen. Es ermächtigt und ermutigt Menschen aller Hierarchiestufen, noch bewusster die Verantwortung für das eigene Handeln und Wirken im Unternehmen zu übernehmen.



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



Sandra Heinzelmann
Person

Mein Motto

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Dieses Motto habe ich aus der hawai'ianischen Huna-Philosophie. Dort heißt es **MAKIA**. An Huna gefällt mir vor allem, dass es vollkommen undogmatisch ist. Alles, was mir nützt und mich weiterbringt, ist herzlich willkommen. So lebe ich. So coache ich.

Selbstverständnis

Ich sehe mich selbst als Begleiterin in einem zeitlich befristeten Prozess mit meinem Kunden. Der wichtigste Aspekt dieses Coaching-Bündnisses ist die gleiche Augenhöhe. Gerade meine eigenen Prozesse – die Regie, die ich in meinem Leben geführt habe und noch führe – machen mich fit dafür, ein wertschätzender Wegbegleiter im Veränderungsprozess zu sein. Ich kenne Krisen und Herausforderungen, Komfortzonen und Umbrüche.

Vita

Jahrgang 1963

ausgebildet als:

Redakteurin (Deutsche Journalistenschule München) und **Diplom-Journalistin** (Universität München)

PR-Referentin (zertifiziert, Seminarzentrum Göttingen GmbH)

Business-Coach (Rauen & Steinhübel, zertifiziert an der Hochschule Osnabrück, NWA e.V.)

Trainerin



Sandra Heinzelmann

Maienstraße 1 a www.sandra-heinzelmann.de Telefon 00493021918550
10787 Berlin info@sandra-heinzelmann.de Mobil 00491775889749



Was zeichnet mich aus?

Meine Fähigkeit, schnell exzellenten Rapport aufzubauen (auch am Telefon und online); meine ausgeprägte Intuition und Empathie; medien erfahren und dadurch professionelle und konstruktive

Feedback-Geberin; mein Humor; Text- und Konzeptionsstärke; maßgeschneiderte Dienstleistungen statt „Stangenware“; Erfahrung mit internationalen, börsennotierten Unternehmen

Schwerpunkte

Einzelberatung
Kommunikation und Konfliktmanagement
Selbst-Marketing und Selbst-Management
Karriere-Coaching
Beratung für Menschen auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung: privat oder im Rahmen von Newplacement im Unternehmen;
Visions- und Zielerreichungscoaching

