

Coach-/Trainerprofil (Stand 1.8.2018)

## Patrik Frauzem

Mit meinen Trainings, Workshops und Coachings unterstütze ich Selbstständige und Unternehmer dabei, auch hohe Anforderungen entspannt zu meistern und selbstbestimmt richtig gute Arbeit zu leisten – egal wer oder was gerade stresst.



## Arbeitsschwerpunkte

### Gesundheit & Wohlbefinden

» Work-Life-Balance » Lebensstil & Selbstführung » Umgang mit Komplexität » Leistungs- & Widerstandsfähigkeit » Stressbewältigung » Umgang mit Krisen

### Kommunikation & Resonanz

» Kommunikation im Team » Produktive Zusammenarbeit » Feedback geben und nehmen » Gefühle im Arbeitsumfeld » Konfliktklärung & -vermeidung » Kundenorientierung

### Rolle, Werte & Haltung

» Rollenverständnis & -gestaltung » Umgang mit Rollenkonflikten » Werte – Haltung – Handlung » Lebens- und Berufskonzept » Autonomie & Verantwortung » Entscheidung & Konsequenz

## Coaching-Ansatz

In meiner Arbeit verbinde ich die strukturierte und lösungsorientierte Vorgehensweise aus dem Systemischen Coaching mit dem tiefenpsychologisch fundierten Instrumentarium der Transaktionsanalyse. Außerdem lasse ich achtsamkeitsbasierte Übungen in meine Arbeit einfließen, um meine Kunden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung (mit Verstand, Körper und Seele) zu unterstützen.

Folgende Werte sind mir dabei wichtig:

- **Persönliche Erfahrung:** Hohe Arbeitslast, Konflikte mit anderen und Rollenambiguität sind Themen, die ich in meiner beruflichen und persönlichen Entwicklung selbst erfahren und bearbeitet habe. Ich coache meine Kunden nicht aus einem Lehrbuch heraus, sondern auf Basis meiner Erfahrungen aus der Praxis.
- **Vertraulichkeit:** Für meine Kunden schaffe ich einen geschützten Raum, in dem sie ganz offen darüber sprechen können, was sie gerade bewegt. Alles, was wir in einem Coaching besprechen, behandle ich streng vertraulich.

- **Gelassenheit:** Ich biete meinen Kunden einen Ruhepol im stressigen Alltag an. Unsere Coaching-Sitzungen sind nicht zuletzt Gelegenheiten, Zeit für sich selbst zu gewinnen und zielgerichtet am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten.
- **Priorisierung:** Coaching-Anliegen sind oft komplex. Gemeinsam mit meinen Kunden entwickle ich einen Fahrplan für die unsere Zusammenarbeit, behalte den roten Faden im Blick und mache Fortschritte messbar.
- **Autonomie:** Meine Kunden bringen das Potenzial mit, ihr Leben eigenständig zufriedenstellend zu gestalten. Meine Rolle ist es, sie in ihrer Autonomie zu bestärken und mit Werkzeugen auszustatten, die ihnen auch nach Ende des Coaching-Prozesses helfen, selbstständig Fortschritte zu machen.

## Trainings, Workshops & Coaching

### Trainings (Auszug)

- » Gelassen zu neuen Gewohnheiten – Vertrautes loslassen, Neues ins Leben bringen
- » Aufatmen und Durchstarten – Erfolgsfaktoren für mehr Gelassenheit im Berufsleben
- » Richtig gut beraten – Bedürfnisorientierter Kundenservice mit den 3S

### Workshops (Auszug)

- » The Peace Within – Stressfrei durch den Tag
- » Mindful Monday – Gelassenheits-Übungen für einen entspannten Start in die Woche
- » Im Eifer des Gefechts – Konflikte achtsam lösen

### Coaching

Regelmäßig begleite ich Selbstständige, UnternehmerInnen und EntscheiderInnen dabei, gelassen durch ihren turbulenten Alltag zu kommen. Hier ein Auszug meiner Kundenstimmen:

*„In den letzten Monaten habe ich viel dazu gelernt! Dein persönliches Coaching hat mir richtig gut die Richtung gezeigt. Ich bin auch durch Meditation viel gelassener und bewusster geworden.“ — Marina*

*„Ich habe mittlerweile schon viel über das Thema Gelassenheit gelernt und konnte trotzdem neue Gesichtspunkte für die Arbeit an mir und meinen Denkweisen kennenlernen.“ — Sven*

*„Patrik hat mir gleich von Beginn an das Gefühl gegeben, dass ich alles sagen kann. Durch die einfachen und klaren Fragestellungen konnten wir schnell das Kernproblem identifizieren.“ — Julia*

## Berufserfahrung

<b>Coaching &amp; Training</b> Selbstständige Tätigkeit	seit 2016
Schwerpunkte: » Gesundheit & Wohlbefinden » Kommunikation & Resonanz » Rolle, Werte & Haltung	
<b>Kunden- und Mitgliederservice</b> Bei einem Berufsverband und in der Wellness-Branche	3 Jahre
<b>Beratung, Management und Vertriebsstraining</b> Im Fachhandel	3 Jahre
<b>Gestaltung, Werbung und Marketing</b> Im Agenturwesen sowie freiberuflich	4 Jahre

## Ausbildung

<b>Coaching auf Basis System. Transaktionsanalyse, DGTA</b> Institut SYS ~ TA ~ LO, Klaus Holetz / Neues Lernen e. V.	2016 – 2018
Schwerpunkte: » Persönlichkeits-, Entwicklungs- und Kommunikationspsychologische Theorie » Coaching-Praxis, Rollenverständnis, Ethik » Regelmäßige Supervision und Intervision	
<b>Managing People – Engaging Your Workforce</b> Henley Business School Reading, FutureLearn	2015
Schwerpunkte: Personality Theory, Teamwork and Cooperation, Motivation	
<b>Psychologie (B. A., nicht abgeschlossen)</b> FernUniversität in Hagen	2013 – 2015
Schwerpunkte: Arbeits- und Organisationspsychologie, Persönlichkeitstheorie	
<b>Integrated Design, B. A.</b> Köln International School of Design, FH Köln	2009 – 2013
Schwerpunkte: Identität, Service Design, Designtheorie	