

## Mein Angebot

In meiner Praxis biete ich Einzelcoachings und Selbstmanagementtrainings zu beruflichen, gesundheitlichen und privaten Fragestellungen an. In Inhouse-Schulungen unterstütze ich Teams in Unternehmen, Organisationen oder in Einrichtungen im Gesundheitswesen zu den Themen Stress-, Selbst- und Zeitmanagement sowie zu den Themen Kommunikation und Konfliktprävention.

Die von mir angewendeten Methoden sind die **Hypnotherapie**, das **Zürcher Ressourcen Modell** (ZRM) und die **Gewaltfreie Kommunikation** nach Marshall Rosenberg.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ bereichert mein Coaching- und Schulungsangebot durch ihren Fokus auf die Bedürfnisse der Menschen und ihre klar strukturierten Gesprächsführungstechniken. Denn schließlich müssen die im Coaching oder Training erarbeiteten Lösungen auch dem Umfeld (Team, Kollegen, Vorgesetzten, Partner, Familie) „kommuniziert“ werden, und zwar so, dass diese die neuen Vorschläge/Ideen gerne unterstützen. Der Klient/das Team bekommt mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ein praktikables Kommunikationswerkzeug an die Hand, um das aktuelle Anliegen nachvollziehbar und „sozialverträglich“ anzusprechen und in die Tat umzusetzen.

## Terminvereinbarung

Gerne können Sie sich persönlich (telefonisch oder per mail) an mich wenden zur Klärung Ihrer Fragen bzw. zu Anfragen wegen Trainings für Ihr Team.

## Zu meiner Person

Von 1994 bis 2011 war ich als Ärztin im Akut- und Rehabereich tätig. Seit 2004 biete ich als Coach und Trainerin Inhouse-Schulungen bzw. Einzelcoachings mit lösungs- und ressourcenorientiertem Fokus an. Ein weiterer Schwerpunkt meiner Praxis sind Seminare zum Thema „Kommunikation am Arbeitsplatz“ auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“. Mein Selbstverständnis als Ärztin, Trainerin und Coach ist die Hilfe zur Selbsthilfe.

**Dr. med. Stephanie Schnichels**  
Ärztin – Kommunikationstrainerin – Coach – Mediatorin  
Gewaltfreie Kommunikation – Hypnotherapie  
Zürcher-Ressourcen-Modell

Scheibenstr. 22  
D-83278 Traunstein  
Tel: 0861 2047915

[info@gewaltfrei-traunstein.de](mailto:info@gewaltfrei-traunstein.de)  
[www.gewaltfrei-traunstein.de](http://www.gewaltfrei-traunstein.de)

## Empfehlenswerte Literatur

„Das Geheimnis kluger Entscheidungen“  
von Maja Storch, Piper Verlag

# Das Zürcher- Ressourcen-Modell

Der innere Schweinehund und ich  
Arm im Arm zum Ziel

Lang Aufgeschobenes anpacken  
im Einklang mit dem Unbewussten



Chiemgauer Regionalwährung willkommen!

## Wie oft nehmen Sie sich etwas vor, was wirklich wichtig wäre?

Wichtig – zumindest für den Verstand.

Doch etwas in Ihnen – **der innere Schweinehund** – boykottiert hartnäckig die Umsetzung.

Es geht um Themen wie:

Endlich ...

- das Zeit- und Selbstmanagement am Arbeitsplatz verbessern, Prioritäten setzen lernen
- souverän und fokussiert auftreten in Meetings, Präsentationen, vor größeren Gruppen
- lang aufgeschobene, klärende Gespräche führen mit dem Mitarbeiter, Kollegen, Vorgesetzten
- selbstbewusst und effizient für sich und die Firma einstehen in Verhandlungen mit herausfordernden Geschäftspartnern
- frühzeitiges Erkennen von Stressfaktoren im Berufsalltag und erfolgreiche Selbststeuerung durch lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln
- für „Ordnung“ am Arbeitsplatz sorgen, unliebsame Dinge wie liegengebliebene Akten, Beschwerden, Mails bearbeiten
- das eigene Potential nutzen, kreative Ideen, Visionen und neue Konzepte einbringen ins Team, beim Vorgesetzten
- ...

Doch wie geht das? Wie schaffen Sie es, solche Dinge wirklich umzusetzen?

Das **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)** der Psychologen Maja Storch und Frank Krause erklärt auf neurobiologischer Grundlage, wie Entscheidungsprozesse im Gehirn ablaufen.

Bei einem Problem mit dem inneren Schweinehund haben Sie einen **Interessenskonflikt** zwischen Ihrem logisch denkenden **Verstand** und dem intuitiven, ganzheitlich arbeitenden **Unbewussten**.

Beide wollen scheinbar etwas anderes.



## Wie bringen wir die beiden zusammen?

Mit Hilfe einer **Bilddatei** geben Sie Ihrem Unbewussten die Möglichkeit sich auszudrücken. Angeregt durch Ideen und Gedanken <sup>Text</sup> zum Bild kann es kommunizieren, was es braucht, um das vom Verstand vorgeschlagene Projekt mitzutragen.

So holen Sie den inneren Schweinehund ins Boot.

Gemeinsam mit beiden Entscheidungsebenen bilden Sie ein kraftvolles Motto, um das geplante Ziel anzugehen. Sie erarbeiten konkrete Schritte, um es in die Tat umzusetzen.

Beim Zürcher Ressourcenmodell geht um **Selbstmotivation** und **Selbstmanagement** - beides unabdingliche Voraussetzungen für Entscheidungsprozesse im Leben.

In Einzelarbeit und in der Kleingruppe arbeiten Sie an mitgebrachten **Themen (beruflich, gesundheitlich)** (s.o.). Sie schauen, wo Sie fest sitzen, erkennen, was Ihnen wichtig ist, und schlagen neue Wege ein.

Die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell ist ungemein faszinierend und v.a macht sie viel Spaß!

Die Inhalte des Zürcher Ressourcen Modells können sowohl in einem **Einzelcoaching** als auch in einem **Seminar** bearbeitet werden. Für berufliche Teams biete ich zweieinhalbtägige **Inhouse-Schulungen** (4-8 Teilnehmer) an.

Basisseminar: Freitagabend, Samstag  
Vertiefungstag inkl. individuelles Coaching:  
Sonntag, fakultativ dazu buchbar.

## Termine:

Samstag 10 - 17 Uhr, Sonntag 9 - 13 Uhr

03.-04.08.2024

## Kosten:

### Basisseminar:

165 € für Privatkunden

260 € für Firmenkunden

## TeilnehmerInnenzahl:

individuelle Kleingruppe mit 6-12 Personen

## Seminarort:

Lebenshilfe Traunstein, Bahnweg 3  
83278 Traunstein