

Mein Praxisangebot

In meiner Praxis biete ich lösungs- und ressourcenorientierte Coachings zu beruflichen, privaten und gesundheitlichen Themen an.

Darüber hinaus biete ich Einführungs-, Vertiefungsseminare und Übungsgruppen zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) sowie Schulungen zum Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) an.

Ein weiterer Schwerpunkt meiner Arbeit sind **Kommunikations- und Resilienztrainings** für berufliche Teams in **Unternehmen, Organisationen** und **im Gesundheitswesen**. Ziel dieser Schulungen sind Ressourcenaufbau und Teambuilding sowie das Erlernen einer wertschätzenden, konstruktiven Gesprächsführung zwischen Vorgesetzten, Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen und Kund*innen/Patient*innen. Aufgrund meiner langjährigen Klinik-tätigkeit liegen insbesondere im Gesundheitssektor vielfältige Erfahrungen vor. 2019 ist im Elsevier Verlag mein Fachbuch: „Patienten- und Teamkommunikation für Ärzte“ erschienen.

Terminvereinbarung

Terminanfragen telefonisch oder per mail. Gerne können Sie sich unverbindlich an mich wenden zur Klärung Ihrer persönlichen Fragen und Anliegen.

Honorar

Nach Vereinbarung



Chiemgauer willkommen!

Zu meiner Person

Von 1994 bis 2011 war ich als Ärztin im Akut- und Rehabereich tätig. Seit 2004 arbeite ich in meiner Privatpraxis in Traunstein als Kommunikations-trainerin und Coach auf der Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“. Darüber hinaus biete ich ressourcen- und lösungsorientierte Coachings auf der Grundlage der Hypnotherapie und des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) an.

Dr. med. Stephanie Schnichels
Ärztin - Kommunikationstrainerin - Coach
Gewaltfreie Kommunikation
Hypnotherapeutisches Coaching
Zürcher Ressourcen Modell ZRM®
Gesundheitsberatung

Scheibenstr. 22
D-83278 Traunstein
Tel: 0861 2047915

✉ info@gewaltfrei-traunstein.de
🌐 www.gewaltfrei-traunstein.de
📷 [miteinander_kommunizieren](#)

Empfehlenswerte Literatur

„Gewaltfreie Kommunikation“
von Marshall Rosenberg, Verlag Junfermann

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

„Burn-out, ade“
von Maja Storch & Dieter Olbricht, Hogrefe Verlag

Lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching

Kreativ und kompetent
Herausforderungen meistern
und Ziele erreichen



„Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihm nur den Beiklang der Katastrophe nehmen.“
Max Frisch

Im Laufe ihres Lebens geraten Menschen durch private, berufliche oder gesundheitliche Herausforderungen immer wieder in Situationen, in denen sie sich überfordert und hilflos fühlen.

Bisher bewährtes Verhalten funktioniert nicht mehr, eine Lösung scheint nicht in Sicht.

Was können Sie tun? Wie können Sie Ihre Resilienz und natürliche Widerstandskraft im Leben zurückgewinnen?

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, kannst Du verhindern.“ Chinesisches Sprichwort

Beratung und Coaching bieten eine Möglichkeit, sich Unterstützung für die belastende Lebenssituation zu holen und sich wieder selbstwirksam und kompetent zu erleben.

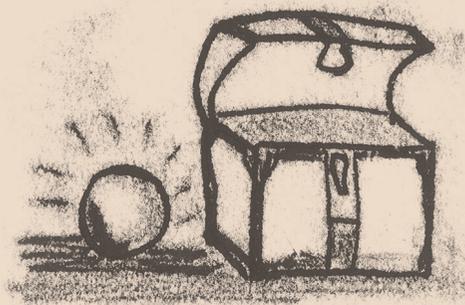
Grundlage meiner Coachingarbeit sind lösungs- und ressourcenorientierte Methoden:

I. Mit Hilfe der **Gewaltfreien Kommunikation (GFK)** und ihrem **Fokus auf die Bedürfnisse der Menschen** unterstütze ich Sie zu erkennen, welches Bedürfnis Sie in der belastenden Situation haben und wie Sie zufriedenstellende Lösungen für sich und alle Beteiligten finden können.

„Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht.“ Marshall B. Rosenberg

Darüber hinaus lernen Sie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation Ihre Anliegen so zu formulieren, dass die Chancen steigen, dass das Gegenüber Ihnen zuhört und Sie gerne unterstützt.

II. Die **Hypnotherapie** legt ihr Augenmerk auf **Ihre Ressourcen und Fähigkeiten** und das **Potenzial Ihres Unbewussten**. Das Menschenbild der Hypnotherapie geht davon aus, dass die Lösung schon im Menschen vorhanden ist und nur wie ein „Schatz“ gehoben werden muss. Über die Arbeit mit Trancezuständen und inneren Bildern lernen Sie, kreative, ressourcenreiche Hirnregionen bei der Problembearbeitung mit-einzubeziehen. Neue Blickwinkel auf die belastende Situation entstehen. Hilfreiche „Lösungs- und Heilungsbilder“ weisen den Weg für das Finden von konkreten, nachhaltigen Lösungen.



*„Ressourcen sind die Gegenspieler der Probleme“
Günter G. Bamberger*

III. Im **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)** geht es um **Selbstmotivation und Selbstmanagement** - beides wichtige Voraussetzungen für echte Veränderungsprozesse im Leben. Angeregt durch ein ressourcenaktivierendes Foto aus einer Bilddatei bilden Sie ein kraftvolles Motto, das Sie in die Lage versetzt, Ihr geplantes Ziel oder Projekt anzugehen und engagiert im Alltag umzusetzen.

Die Auswahl der Coachingmethode wird individuell auf Sie und Ihr Anliegen abgestimmt.

Anlässe für ein Coaching/Resilienztraining

Im Berufsleben:

- Konflikte und Kommunikationsschwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Berufliche Krisen, Übergänge von Schule, Studium, Beruf, Rente
- Probleme mit der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und/oder persönlichen Zielen
- Umgang mit Stress, Burn-out-Prävention
- Prüfungs-, Versagens-, Präsentationsängste
- Unterstützung für bevorstehende schwierige Gespräche am Arbeitsplatz

Im Privaten:

- Persönliche Krisen, innere Konflikte
- Missstimmungen und Kommunikationsschwierigkeiten mit der Partner*in, der Familie, den Kindern, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft

Gesundheitsberatung:

- Ängste, Panikstörung, depressive Verstimmung
- Psychosomatische Erkrankungen und funktionelle Organbeschwerden (Herzrasen, Reizmagen, Reizdarm)
- Selbstmanagement bei chronischen Krankheiten (z.B. Asthma, Diabetes)
- Schwierigkeiten beim Umsetzen von Gesundheitsempfehlungen (Diäten, Sport)