

Bock auf Coaching?

Als ausgebildete systemische Organisationsberaterin und Coach bei [artop](#) (Institut an der Humboldt-Universität zu Berlin) freue ich mich darauf, Menschen dabei zu begleiten, im Rahmen eines Coachingprozesses an persönlichen und/oder beruflichen Fragestellungen zu arbeiten.

Warum eigentlich Coaching?

Life ain't easy. Work life ain't either. Manchmal ist alles zu viel, unsere Gedanken kreisen immer wieder um ein Themenfeld. Wir fühlen uns verknotet, wissen nicht, ob oder wie wir eine Entscheidung treffen oder eine Veränderung angehen können. Oder die Veränderung ist schon da und es ist Zeit mit ihr zu wachsen. Vielleicht ist auch irgendetwas anderes los. Vielleicht ist da dieses komische Gefühl, das uns schon länger begleitet, und wir wissen nicht so ganz, wie wir mit ihm umgehen möchten.

Häufig fehlen uns Räume, um diese Themen zu ordnen und besprechbar zu machen. Coaching kann dabei helfen, das eigene Handeln und Fühlen besser zu verstehen, um danach anders und bewusster handeln zu können.

Diese Themen können z.B. Anlass für ein Coaching sein:

- Entscheidungsfindung und Erkunden von Prioritäten
- Berufliche (Neu)Ausrichtung, Entwicklung in neue Rollen
- Zeitmanagement, Jonglieren zwischen verschiedenen Lebensbereichen, Vereinbarkeit von privaten Themen und Beruf sowie von haupt- und nebenberuflichen Projekten
- Fokus in der Selbstständigkeit
- Umgang mit Be- oder Überlastung
- Persönliche Stärken erkennen und wirksam einsetzen
- Belastung durch eine schwierige Beziehung oder Kommunikationsmuster



Welche Perspektiven bringe ich ins Coaching ein?

Seit 2018 arbeite ich in verschiedenen Projekten, um die Digitalisierung in einer der größten Organisationen Deutschlands voranzubringen. Schlagwörter wie New Work, Selbstorganisation, moderne Führung oder Agilität sind in diesem Zusammenhang für mich sinnstiftende Möglichkeiten, um Raum für Austausch, Kollaboration und gemeinsames Lernen zu gestalten. Es motiviert mich, Räume zu gestalten, an denen Menschen sich begegnen, einander besser verstehen und sich verbunden fühlen. So entsteht für mich eine Grundlage, die Teilhabe und unterschiedliche Perspektiven fördert – und auf der Einzelpersonen, Teams und Organisationen gestärkt auf komplexe Herausforderungen reagieren können.

Ich veranstalte seit 2022 als Co-Initiatorin von [What a Playground](#) House Parties mit FLINTA*-Fokus. Dort möchten wir Nachwuchs-DJs fördern, Erholungsräume schaffen und gemeinnützige Organisationen unterstützen.

Ich schaue mit einer queer-feministischen Perspektive auf die Welt und habe z. B. als Mentorin in einem queeren Mentoringprogramm erlebt, wie wertvoll das Teilen von Erfahrungen und machtkritischen Sichtweisen sein kann. Deshalb kann ich mir gut vorstellen, besonders Menschen zu begleiten, die sich in ähnlichen Lebenskontexten bewegen.

Wie geht's weiter?

Wenn du Lust hast, deinen Themen Raum zu geben, meld dich gerne via lena.kuhlmann-brecht@posteo.de bei mir. In einem virtuellen oder telefonischen Erstgespräch lernen wir uns in 20–30 Minuten kennen und planen danach unsere erste Session, die virtuell oder in Berlin (5 Min Fußweg von der S-Bahn Schöneberg) stattfinden kann.

Coaching Sessions dauern in der Regel 60 Min – 90 Minuten. Das Honorar richte ich am Einkommen meiner Klient*innen aus. Ich gehe davon aus, dass wir mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Lösung finden, die für uns beide passt.

Ich freue mich darauf, von dir zu lesen!