

en Augenblick de

Intro

m, während sich

"Woher kommt Deine Kreativität?" „Was tust Du, wenn Du erschöpft und leer bist?“ „Woraus schöpfst Du Mut?“ „Wie gehst Du mit Ängsten und Zweifeln um?“ „Was hilft Dir in Stresssituationen?“ „Wie triffst Du Entscheidungen?“ „Wie löst Du Konflikte?“ "Wie findest Du immer wieder Inspiration?"

Liebe Leser*innen,

dies ist ein kleiner Ausschnitt der Fragen, die mir in den letzten Jahren von Kundinnen und Klienten*innen, die ich als Mentorin oder Beraterin begleitet habe, gestellt wurden.

In diesem Schreiben möchte ich Ihnen eine „alte, neue“ Seite von mir zeigen, die Ihnen vielleicht bisher so nicht bekannt war.

Seit meiner Unternehmensgründung 2005 unterstütze ich Menschen, die für ihre Fragen im persönlichen oder beruflichen Umfeld Antworten, Inspirationen und Lösungswege finden möchten.

Ich begleite Menschen mit Veränderungswunsch, Menschen in Erschöpfungszuständen und auf der Sinnsuche, Menschen, die sich in beruflichen oder persönlichen Umbruchsituationen befinden und Menschen, die Unternehmen gründen oder gründen möchten.

Während der Coronazeit konnte ich dieses Wissen und meine Erfahrungen mit solidem und fachlich fundiertem Prozesswissen verknüpfen. Ich absolvierte zwei Ausbildungen, zum Systemischen Personal- und Businesscoach und zum Systemischen Teamcoach.

Es war mir wichtig, die Ausbildungen intensiv und an einem renommierten Institut zu absolvieren.

Seit Januar 2022 arbeite ich bei kreativpotenzial, mit Klienten*innen in 1:1-Sitzungen online, in Präsenz und in verschiedenen Workshopformaten. Seit 2023 bin ich zusätzlich im Netzwerk von Prof. Dr. Markus Frischmuth tätig.

Meine Arbeit ist geprägt von Vertrauen, Kreativität, Authentizität, Ehrlichkeit und großer Offenheit für alles, was gerade für meine Klienten*innen Raum benötigt. Ich begegne Menschen in einem ganzheitlichen Verständnis, stets auf Augenhöhe, mit Empathie, Tiefe und Einfühlungsvermögen.

Vielleicht stehen auch Sie gerade in Ihrem Leben vor Herausforderungen, Fragen, Themen, die Sie angehen, bearbeiten und lösen möchten. Einige Beispiele von Anliegen für das Systemische Coaching mit mir sind im folgenden Dokument beschrieben.

Wenn Sie mögen, bin ich auch gerne für Sie eine vertrauensvolle Partnerin, die sichere und geschützte Denk- und Wirkräume für Ihr persönliches Anliegen öffnet.

Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße,
Ihre Christine Frischmuth

www.kreativpotenzial.de
Mail: info@kreativpotenzial.de

About me,

Vita

- | Dip. Ing. Maschinenbau, Konstruktion 1993-1997
- | Projektmanagerin im Anlagenbau 1997-2002
- | Key-Userin für SAP und Projektleiterin 1999-2005
- | Leiterin VHS-Außenstelle Bodenseekreis 2002-2005
- | Gründerin, Inhaberin und Geschäftsführerin des fairfashion-Unternehmens "frischmut," 2005-2022
- | Mentorin und Beraterin seit 2005
- | Selbständiger Systemischer Business & Personal Coach und Systemischer Teamcoach 2022 bis heute

Ausbildung

- | Ausbildung zur Damenmaßschneiderin (Gesellenbrief, IHK)
- | Studium Maschinenbau, Duale Hochschule Baden-Württ. (Dipl. Ing.)
- | Systemischer Teamcoach, Campus am See, zertifiziert durch die European Coaching Association e.V.)
- | Systemischer Business & Personal Coach, Campus am See, zertifiziert durch die European Coaching Association e.V.)

Persönlichkeit

- | Enthusiastische und werteorientierte Gründerin
- | Langjährige Unternehmerin in der Nachhaltigkeitsbranche
- | Authentische Vertrieblerin mit Leidenschaft für Fairness
- | Expertin für anspruchsvolles Onlinebusiness
- | Sehr erfahrene Projektleiterin von Großprojekten im Anlagenbau
- | Empathische Führung von Mitarbeiter*innen
- | Potentialentwicklerin von Talenten und Nachwuchs
- | Verfechterin von Qualität und gutem Handwerk
- | Menschenzentriertes Denken und Handeln
- | Kreativer Forschergeist mit großer Schaffens- und Schöpferkraft
- | Verknüpferin von Ökologie, Sinnhaftigkeit, Kreativität und Ästhetik
- | Menschenstärkende "Sozialarbeiterin" in meiner Freizeit



Inhalt | Personal Coaching

Anliegen/ Themen (Bsp.) im persönlichen oder beruflichen Kontext könnten sein:

- | Die eigene Biografie sehen, verstehen und gezielt weiterentwickeln
- | Ihre Fähigkeiten, Ihre Ressourcen, Bedürfnisse, Werte und Ihre Stärken kennenlernen, stärken und fokussiert für Ihr Anliegen einsetzen
- | Ihr Why, Ihren Purpose entwickeln und in Ihren Alltag integrieren
- | Ziele, Wünsche, Leidenschaften finden und diese fokussiert zum "Leben erwecken"
- | "Gewollte" Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten
- | "Ungewollte" Veränderungsprozesse "meistern" und gestärkt daraus hervor gehen
- | Entscheidungsalternativen und Wege finden, Entscheidungen treffen, sie umsetzen und begleitet wissen
- | Krisen- und Konfliktsituationen lösen und gestärkt daraus hervor gehen
- | Schwierige Situationen, hartnäckige "Probleme" verstehen und lösen

Offene Fragen (Bsp.), die Sie gerne bearbeiten möchten, könnten sein:

- | Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein?
- | Was sind meine Erwartungen an mich? Von welchen Erwartungen sollte ich mich verabschieden?
- | Wer will ich sein? Wer will ich nicht mehr sein? Wer bin ich und wer sind die anderen?
- | Wie will ich mich entwickeln? Und womit fange ich an? Mit welchen Schritten erreiche ich mein Ziel?
- | Was gibt es aus der Vergangenheit zu klären? Von welchem "Balast" möchte ich mich lösen?
- | Wo will ich hin? Was ist der richtige Weg für mich? Kann ich das überhaupt?
- | Wie gehe ich am besten mit dieser bestimmten Situation um?
- | Wie schaffe ich es mich abzugrenzen und bei mir zu bleiben?

Gefühlszustände (Bsp.), die derzeit in Ihrem Leben präsent sind, könnten sein:

- | Erschöpfung (Stress, Burn On)
- | Unsicherheit, Angst
- | Sinnkrise, Traurigkeit
- | Orientierungslosigkeit
- | Unzufriedenheit, Unglücklichsein

Gefühlszustände (Bsp.), die Sie sich für Ihr Leben erarbeiten möchten, könnten sein:

- | Kraft, Balance, Zuversicht, Sicherheit, Orientierung
- | Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Erfahren von Selbstwirksamkeit
- | Sicherheit, Schutz, Rhythmus, Achtsamkeit, Inspiration
- | Klarheit, Wahrnehmungsbewusstsein
- | Mut, Kreativbewusstsein
- | Ästhetikbewusstsein
- | Heimat, Geborgenheit, Verbundenheit

Inhalt | Businesskontext im Netzwerk

Anliegen/ Themen (Bsp.) im Businesskontext könnten sein:

- | Herausfordernde Situationen von Führungskräften, Unternehmer*innen
- | Berufliche Weiterentwicklung, berufliche Veränderungswünsche
- | Konfliktbewältigung
- | Resilienzstrategien auch bei Erschöpfungszuständen
- | Menschenzentrierte Entwicklung und Stärkung von Teams für ein optimiertes und sinngelitetes Zusammenarbeiten
- | Stärkung von Teamgeist und Verbesserung des Arbeitsklimas
- | Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktsituationen
- | Kundenspezifische "New Work"-Ansätze für mehr Selbstorganisation und Selbstverantwortung

Zielgruppen, die ich als Systemischer Coach, Mentorin oder Beraterin mit unserem Netzwerk unterstütze

- | Unternehmer*innen
- | Führungskräfte
- | Führungstalente und Führungsnachwuchs
- | Unternehmensgründer*innen und Startups
- | Teams

Angebot | Format | Businesskontext

Im Businesskontext arbeite ich im Netzwerk von Prof. Dr. Markus Frischmuth mit. Wir unterstützen professionell und zielorientiert bei verschiedenen Themen, Anliegen im Businesskontext.

Unsere Angebote mit detaillierter Beschreibung sind verfügbar unter www.kreativpotenzial.de

solchen s
Augenbli
"Wie eigenartig, dass man in einem solchen
sonnendurchglühten Augenblick denkt, das ganze Leben liege
noch vor einem, während sich später herausstellt, dass ein
solcher Moment das wahre Leben ist." Maarten't Hart

*Vielen Dank für Ihr Interesse
und für Ihre Weiterempfehlung.
Ich freue mich auf Sie.*

Kontakt:

kreativpotenzial,
frischmuth & frischmuth GbR
Christine Frischmuth
Ludwigstrasse 26
88131 Lindau
www.kreativpotenzial.de
Mail: info@kreativpotenzial.de