



Nadine Sperling-Krüger

Berufliche & Persönliche Entwicklung mit Leidenschaft



ÜBER MICH

NADINE SPERLING-KRÜGER - Coach, Mediatorin & Trainerin



Echt, pragmatisch und menschlich-professionell - dafür steht meine Einstellung und meine Arbeit.

Ich entwickle große Leidenschaft für unlösbare Situationen und arbeite mit Einzelpersonen, Teams und Organisationen, die mit dem Status Quo unzufrieden sind und Wachstum anstreben.

Menschen zu fördern, sie in ihrer privaten sowie beruflichen Entwicklung zu begleiten und ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern ist eine große Herausforderung und gleichzeitig ein spannendes und dankbares Betätigungsfeld für mich.

Was es Prägendes über mich zu sagen gibt:

- Diplom-Pädagogin
- Trainerin, Business-Coach (zertifiziert nach Standards des dvct) und Integrale Gesundheitscoach
- Mediatorin (ausgebildet nach Mediationsgesetz), Problem- und Konfliktberaterin und Moderatorin
- Begleitung von Erwachsenen in ihren privaten und beruflichen Veränderungsprozessen seit 2006
- engagiert, bodenständig, belastbar, strukturiert, lösungsorientiert

N. Sperling-Kröger

ANGEBOTE

FÜR WACHSTUM & ENTWICKLUNG VON INNEN UND AUSSEN



Mediation

Mediation bezeichnet die professionelle und freiwillige Konfliktklärung zwischen zwei oder mehreren Personen und ist in einigen Konfliktsituationen eine gangbare Alternative zum Gerichtsverfahren. Wenn es kriselt nutzen wir die Chance des Konfliktes, um über tragfähige Neuregelungen, Wünsche und Lösungen für herausfordernde Situationen zu sprechen.

Das Ziel ist, eine weitere Eskalation zu vermeiden und ein gemeinsam getragenes Ergebnis zu erreichen, das den Konfliktparteien gleichermaßen gerecht wird. Ansehen, Aussprechen, Anpacken und Abschließen sind dabei wesentliche Elemente.

Als neutrale Mediatorin (allparteiliche Dritte) mische ich mich inhaltlich nicht ein sondern bin verantwortlich für ein strukturiertes Verfahren, welches der konstruktiven außergerichtlichen Beilegung eines Konfliktes dient, den Dialog der Parteien anregt und was für eine friedensstiftende und nachhaltige gemeinsamen Vereinbarung Sorge trägt (Win-Win).

Ziele und Themen in der Mediation sind:

- Konflikte zwischen Vorständen (Wirtschafts-Mediation)
- Unternehmensnachfolge
- Konflikte zwischen Führungskraft und Mitarbeiter*innen
- Konflikte unter Mitarbeitern und Kollegen
- Streitigkeiten in Schulen (Schul-Mediation)
- Konflikte in öffentlichen Einrichtungen und Behörden (Mediation im öffentlichen Bereich/ Umwelt-Mediation/ Gemeinwesen-Mediation)
- Familien- und Partnerschaftsstreitigkeiten (Familien-Mediation)
- Erbschaftsvereinbarungen und Regelung von Vermögensfragen
- Trennungsmanagement und Fürsorgevereinbarungen
- Konflikte unter Nachbarn (Nachbarschafts-Mediation)
- Konflikte zwischen Kulturen (Interkulturelle Mediation)

ANGEBOTE

FÜR WACHSTUM & ENTWICKLUNG VON INNEN UND AUSSEN



Supervision

Supervision meint so viel wie Praxisberatung, -anleitung oder begleitete kollegiale Beratung. Sie hilft dabei, die eigene Arbeit unter fachkundiger Anleitung im vertrauensvollen Dialog zu reflektieren und persönliche und berufliche Themen zu analysieren. Supervision richtet sich dabei sowohl an Einzelpersonen, Gruppen oder Teams sowie andere Organisationseinheiten und möchte die berufliche, individuelle und soziale Handlungsfähigkeit erhalten bzw. erhöhen und somit die Qualität des beruflichen oder methodischen Handelns nachhaltig zu sichern oder zu verbessern. Dies geschieht meist durch eine Hilfe zur Selbsthilfe, indem komplexe Inhalte hinterfragt werden, ein insgesamt tieferes Verständnis für die Motive und Hintergründe des persönlichen oder gemeinsamen Handelns entsteht und eine Vielfalt an Lösungsoptionen erzeugt werden.

Ziele und Themen in der Moderation sind:

- Konzeptionelle Grundlagen der eigenen Arbeit reflektieren und Neues integrieren
- Fachliche und strategische Ausrichtung der eigenen Arbeit überprüfen und anpassen
- Belastende Faktoren identifizieren und Entlastung anstreben
- Schwierigkeiten mit Kunden, Kolleg*innen, Führungskräften oder im Team erkennen und eine verbesserte Kommunikation und Kooperation integrieren
- Abläufe, Bedingungen und Ergebnisse der eigenen Arbeit beleuchten und anpassen
- Konkrete Fälle/ Situationen besprechen, reflektieren, analysieren und (falls noch möglich) lösen

ANGEBOTE

FÜR WACHSTUM & ENTWICKLUNG VON INNEN UND AUSSEN



Training

Training ist ein Gruppenprozess, bei dem vergangene, aktuelle oder zukünftige Situationen beleuchtet und Verhaltensweisen reflektiert, verändert und erprobt werden. Es geht um individuelle und kollektive Lernprozesse und die Erweiterung der Handlungsoptionen für den Einzelnen/ die Einzelne im Gruppenkontext und für die Gruppe als Gesamtheit.

Dabei lasse ich nicht das Gießkannenprinzip (alle bekommen alles) walten, sondern gehe vielmehr auf Möglichkeiten, Potentiale, Ressourcen und Optionen jedes Teilnehmenden ein. Gerne biete ich Ihnen didaktisch Stimmiges mit Theorie und Praxis als offenes Seminar oder Auftragstraining an – für mehr Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit.

Ziele und Themen im Training sind:

- Veränderungen und Herausforderungen meistern
- Zunehmende Arbeitsbelastung und Stress mindern
- Persönlichkeit entwickeln
- Angemessen Führen und Mitarbeiter*innen motivieren
- Zielgerichtet mit Sprache und Körpersprache kommunizieren
- Selbstsicherheit gewinnen
- Kompetenzen und Ressourcen kennen und einsetzen
- Feedback richtig geben und nehmen
- Methoden aus Coaching und Training kennen und anwenden
- Vor und mit Gruppen arbeiten
- Konflikten vorbeugen und Konflikte angemessen bearbeiten
- Sicher präsentieren und stimmig Auftreten entsprechend der Rolle
- Leitung von Veranstaltungen (Meetings, Trainings, Teamentwicklungen)
- Bewerbungen schreiben und Vorstellungsgespräche führen
- Hochsensibilität leben

ANGEBOTE

FÜR WACHSTUM & ENTWICKLUNG VON INNEN UND AUSSEN



Moderation

Moderation bezeichnet den mäßigenden Prozess zur gemeinsamen Arbeit in Gruppen, indem die Moderatorin einen gemeinsamen Lernprozess initiiert und eine Gruppe lenkend von A nach B begleitet.

Mittels Diskussionsleitung und Visualisierung können auch die schwerwiegendsten Inhalte in einem Team/ einer Gruppe reflektiert, Fragen geklärt und Vereinbarungen (neu) getroffen werden. Moderation zielt darauf ab, die Ideen jedes Teilnehmenden einzubinden für gemeinsam getragene und umsetzbare Ergebnisse und Entscheidungen, die ein Team voran bringen und Erfolg und Zusammenarbeit sichern.

Ziele und Themen in der Moderation sind:

- Zusammenarbeit händeln
- Kommunikation und Informationsfluss sicherstellen
- Entscheidungen treffen und umsetzen
- Budgets klären
- Konflikte klären (Konflikt-Moderation)
- Diskussionen und Meetings leiten (Gesprächs-Moderation)

ANGEBOTE

FÜR WACHSTUM & ENTWICKLUNG VON INNEN UND AUSSEN



Coaching

Im zeitlich definierten Individual-Coaching unterstütze ich Fach- und Führungskräfte, Mitarbeiter*innen und Privatpersonen, ihre vielfältigen und komplexen Anliegen zu klären und mit Veränderungen/ Herausforderungen stimmig umzugehen. Coaching ist dabei ein lösungsorientierter und professioneller Reflexionsprozess, der in einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Coach und Coachee stattfindet und indem Entwicklungsprozesse initiiert werden.

Dabei nutze ich in der Zusammenarbeit ihre Ressourcen, wir beachten ihre konkrete Ausgangssituation (Ist) und definieren ein Zukunftsbild (Soll), sodass eine Lösung auch in ihrem Lebensumfeld stimmig ist. Sie sind fachlicher und inhaltlicher Experte für ihre Situation und ich bin für die methodische Klärung und den effektiven und professionellen Prozess verantwortlich.

Ziele und Themen im Coaching sind:

- Berufliche und private Orientierung gewinnen
- Veränderungen und Herausforderungen meistern
- Zunehmende (Arbeits-) Belastung und Stress mindern
- Rollen bewusst wahrnehmen und in/ mit ihnen leben
- Persönlichkeit entwickeln
- Zielgerichtet Kommunizieren
- Selbstsicherheit gewinnen
- Entscheidungen treffen
- Kompetenzen und Ressourcen kennen und einsetzen
- Verhalten in Führung, Leitung, etc. reflektieren und optimieren
- Trauer bewältigen und Loslassen
- Mit Hochsensibilität umgehen und diese nutzen
- Austausch als Sparringspartner auf Augenhöhe ermöglichen

ANGEBOTE

FÜR WACHSTUM & ENTWICKLUNG VON INNEN UND AUSSEN



Teamentwicklung

Teamentwicklung steht für einen gruppendynamischen Prozess, indem ein Team sich auf ungewohnte Art neu begegnen kann und lernt, wertschätzender, respektvoller und vertrauensvoller miteinander zu kommunizieren, zusammen zu arbeiten oder Konflikte zu handeln.

Zum Einsatz kommt Teamentwicklung, wenn Teams neu zusammengesetzt werden (Teambuilding) oder wenn Teams geschwächt sind und es „nicht mehr so gut läuft“ (Teamentwicklung). Meist lernen die Teilnehmenden durch praktisches Erleben im geschützten Rahmen das eigene Umfeld anders zu erleben und zu bewerten.

Mittels Outdoor- oder Indoorübungen wird das Team vor Herausforderungen gestellt, die es gemeinsam zu meistern gilt und deren Auswertung und Reflexion bahnbrechende Erkenntnisse für den gemeinsamen Umgang bereit hält. Teamentwicklung ist Machen statt Reden, wobei zumeist unsichtbare Teamprozesse offensichtlich werden und auf spielerische Art und Weise aus der Summe von Einzelleistungen eine Kollektive entsteht.

Dabei lege ich weniger Aufmerksamkeit auf den bloßen Unterhaltungswert der Veranstaltung - Spaß kommt von alleine im Tun - und mehr auf den passenden Transfer für den eigenen Arbeitsprozess - Am Ende zählt was dabei rauskommt und hängen bleibt.

Ziele und Themen der Teamentwicklung sind:

- Gemeinsame Erfahrung mit nachhaltigem Eindruck gestalten
- Gemeinsames Bewusstsein erzeugen und Teamgeist stärken
- Bewusstes Wahrnehmen aller Qualitäten und Potentiale im Team fördern
- Entspannung der Arbeitsatmosphäre und Verbesserung der Motivationslage im Team schaffen
- Impulse für die Optimierung von Rollenverteilungen, Zuständigkeiten und Arbeitsprozessen geben
- Langfristige Festigung der erarbeiteten Erkenntnisse und Ergebnisse gewährleisten



Und so kontaktieren Sie mich.



Nadine Sperling-Krüger | Telefon: 0177 2356413 | E-Mail: info@nadinesperling.de