



## Sabine Langrock

**Coach, Organisationsberater, Change Manager**

Sabine Langrock Resilienz | Change | Coaching  
Tiberiusstr. 1  
D-60439 Frankfurt

Tel.: 069/57002265  
Fax: 069/58700923  
Mobil: 0172/8941159

[sl@sabine-langrock.de](mailto:sl@sabine-langrock.de)  
<http://www.sabine-langrock.de>

Mitglied bei:



### Allgemeine Informationen

**Themenschwerpunkte:** Achtsamkeit, Burnout, Change, Change Management, Führungskräfteentwicklung, Gesunde Führung, Gesundheitsmanagement, Karriereplanung, Lösungsorientierte Beratung, Mitarbeiterführung, Personalentwicklung, Resilienz, Stressmanagement, Teamentwicklung, Work-Life-Balance

**Geburtsjahr:** 1972

**Tätig seit:** 2010

**Sprachen:**  
deutsch

### Spezielle Informationen

#### Zur Person:

Seit mehr als 17 Jahren begleite ich Organisationen, Führungskräfte sowie Teams in Veränderungsprozessen und ihrer Entwicklung.

Neben meiner fundierten betriebswirtschaftlichen und systemischen Ausbildung (u.a. isb Wiesloch, meihei) bringe ich langjährige Erfahrung als interne Change Management Beraterin sowie als Führungskraft im Bereich Personalentwicklung mit.

Ich verfüge über ein stabiles Netzwerk an Kooperationspartnern, die fachlich und persönlich den gleichen Werten folgen.

Meine Klienten schätzen insbesondere meine systemische Sichtweise, mit der ich sowohl das organisationale Umfeld als auch die Menschen mit ihren Emotionen und Bedürfnissen im Blick behalte. Ihnen und ihren Anliegen begegne ich wertschätzend und achtsam.

In meiner Arbeit fokussiere ich auf vorhandene Stärken, Potenziale und Muster des Gelingens. Dabei ist es mir ein besonderes Anliegen, zum Innehalten anzuregen, damit neue Perspektiven und Handlungsoptionen entstehen können. Um neue Einsichten nachhaltig zu verinnerlichen, beziehe ich auch den Körper mit in den Coachingprozess ein.

#### Spezialgebiet:

- Beratung und Begleitung in Organisationsentwicklungs-/ Veränderungsprozessen
- Business Coaching:
  - Umgang mit beruflichen Überlastsituationen
  - Individuelle Lebensbalance
  - Prävention von Erschöpfungszuständen
  - Transition Coaching
  - Berufliche Standortbestimmung/ Neuausrichtung
  - Reflexion von Führungshaltung und -verständnis
  - Gestaltung von Veränderungsprozessen
  - Umgang mit VUCA (Volatilität, Ungewissheit, Komplexität, Ambivalenz)
- Resilienz für Einzelne und Teams
- Stressbewältigungskompetenz
- Gesunde (Selbst-) Führung
- Moderation von Teamentwicklungen, Klausuren, Großgruppen

#### Methoden:

Meine Arbeit gestalte ich ganzheitlich mit dem Blick sowohl für Prozesse und Strukturen als auch für die Menschen und ihre Emotionen. Ich arbeite mit bewährten Ansätzen aus systemischen und organisationstheoretischen Konzepten, Resilienzforschung, Positiver Psychologie, Transaktionsanalyse, NLP, Kommunikationspsychologie, Achtsamkeit und Qi Gong. Neben der Lösungsorientierung steht dabei immer die Aktivierung der vorhandenen Ressourcen und Stärken im Fokus. Insbesondere in meinen Coachings beziehe ich auch den Körper als wertvollen Informationsgeber mit ein. Denn nur durch den Blick auf den ganzen Menschen lassen sich individuelle und tragfähige Lösungen entwickeln.

#### Zielgruppe:

Führungskräfte, Mittleres Management, Führungsnachwuchskräfte und Potenzialträger; Teams; Personalentwickler; Frauen, die beruflich weiterkommen wollen; Mitarbeiter; Privatpersonen

### Qualifikationen und Referenzen

#### Weiterbildungen:

Systemisches Coaching und Teamentwicklung (Institut für systemische Beratung Wiesloch), Resilienz kompakt für Trainer und Berater, Train the Trainer Stressbewältigung nach G. Kaluza, Change Management Curriculum, Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zin (MBSR) und regelmäßige Achtsamkeitspraxis.

Regelmäßige Weiterbildungen zu Führung, Change Management, Resilienz, Burnout, Achtsamkeit in der Wirtschaft, Großgruppenarbeit, Aufstellungsarbeit im Coaching, Zürcher Ressourcen Modell, Neurowissenschaft u.a.

Regelmäßige Qualitätssicherung und Intervention im Rahmen einer systemischen Peergroup

**Berufserfahrung:**

16 Jahre Beratungs- und Führungserfahrung in Change Management, Personal- und Organisationsentwicklung.

Verantwortung für Gesundheitsmanagement, Work-Life-Balance, Talentmanagement, Diversity, Employer Branding

**Studium:**

Diplom-Kauffrau (Schwerpunkt Personalmanagement)

Master of Arts Personalentwicklung

**Referenzen:**

Gerne auf Anfrage.

Siehe auch meine Website [www.sabine-langrock.de](http://www.sabine-langrock.de)

**Weitere Informationen**

**Publikationen:**

<http://www.gesundheitsmanager-magazin.de/2015/08/13/der-wandel-in-der-bankenwelt-belastet-fuehrungskraefte/>