



Sabrina Kube

Coach

Sabrina Kube Coaching
Hauptstr. 44b
D-74918 Angelbachtal

Tel.: 07265 917 88 33
Mobil: 0160 929 83 415

mail@sabrina-kube.de

<http://www.sabrina-kube.de>



Allgemeine Informationen

Themenschwerpunkte: Achtsamkeit, Burnout, Change, Kommunikation, Selbstmanagement, Stressprävention, Wertemanagement, Work-Life-Balance

Geburtsjahr: 1968

Sprachen:
deutsch

Spezielle Informationen

Zur Person:

Systemisches Coaching verstehe ich nicht als Technik oder Methode, sondern als Haltung.

Ein Mensch kann niemals isoliert gesehen werden, sondern ist in verschiedene Systemen eingebunden (z.B. Familie, Partnerschaft, Kollegenkreis) – vergleichbar mit einem Mobile. Wie bei diesem kann niemals an einem Objekt des Systems gezogen werden, ohne dass sich die anderen Objekte in irgendeiner Weise mitbewegen. Häufig sind diese Verbindungen nicht klar.

Als Coach beleuchte ich mit Ihnen gemeinsam dieses mitunter sehr fragile Geflecht an Verbindungen und Beziehungen und rege an, durch oftmals nur kleine Veränderungen geeignete Lösungsstrategien zu entwickeln. Im Fokus stehen sowohl Zielfindung als auch Selbstreflexion. Im Coachingprozess helfe ich, die eigenen Wertesysteme zu erkennen und gegebenenfalls zu hinterfragen, aber auch Ressourcen zu identifizieren und neu zu mobilisieren.

Dabei kann ich sowohl meine langjährigen Erfahrungen aus einem global agierenden Wirtschaftsunternehmen als auch aus dem "Familien-Management" mit zwei erwachsenen Töchtern einfließen lassen.

Spezialgebiet:

Life-Coaching, Visualisierung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Methoden:

Eine empathische Grundhaltung ist im Coaching unverzichtbar. Es kann keine "Standard-Lösung" geben! Besonders wichtig ist daher der individuelle, fall- und personenbezogene Einsatz passender Methoden.

Ich greife auf eine Vielzahl von praktischen Übungen, Interventionen und Visualisierungsmethoden zurück. Einige Beispiele aus der Praxis sind:

- Perspektivenwechsel durch Reframing
- Erweiterung des Wahrnehmungsfeldes
- Das innere Team (nach F. Schulz von Thun)
- Ressourcenaktivierung
- Energie Check (nach K. Egbert)

Qualifikationen und Referenzen

Weiterbildungen:

- 2-jährige Coaching-Ausbildung zum Systemischen Coach (nach DBVC)
- Ausbildung der Ausbilder (IHK)

verschiedene Workshops zu den Themen

- Work-Life Management
- Self Coaching
- Konfliktmanagement
- Feedback-Gespräche
- Search Inside Yourself (SIY nach Chade-Meng Tan)
- bikablo® Visualisierungstechnik

Berufserfahrung:

- 15 Jahre Berufserfahrung in der IT- und Softwarebranche
- 15 Jahre Berufserfahrung als dezentrale Ausbilderin
- 10 Jahre Berufserfahrung im Direktvertrieb
- Interner Coach bei SAP Walldorf

Studium:

IT Systemkauffrau (IHK)

