

## Der Lauf des Lebens

**Geboren** bin ich im Jahre 1965 **in Steyr** und aufgewachsen im wunderschönen hügeligen Mostviertel. Tochter eines Unternehmers und das mittlere von 3 Kindern. Sport und Bewegung sind ein wichtiger Aspekt meiner Jugend. Die **Leidenschaft** gilt dem **Skateboard fahren**.

Nach der **Matura** im Jahre 1984 übersiedle ich nach Wien und absolviere den Universitätslehrgang für Werbung und Verkauf an **der Wirtschaftsuniversität** bei Prof. Schwaiger.

Darauf folgen **über 25 Jahre Berufserfahrung in der Werbe- und Marketingbranche** in nationalen und internationalen Unternehmen bis hin zur Position als Marketingleiterin.

**Menschen** und deren **dahinterliegenden Motive** haben mich immer schon interessiert und begeistert. Das ist auch der Motor für meine zweite berufliche Laufbahn.

Seit 1998 bin ich **glücklich verheiratet** und wohne am Stadtrand von Wien, gemeinsam mit meinem Mann und unserem Kater Luis.

Bei **Sport, Bewegung** in der Natur, bei Gartenarbeit und Kreativität finde ich meinen nötigen Ausgleich, **Reisen in ferne Länder** ist **meine Leidenschaft**.

**Seit 2011**

**Coach nach der ICF zertifizierten FUTURE Methode**  
**Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin**

## Weiterbildungen sind ein wichtiger Bestandteil meines Lebens

- **Rhetorik und Verhaltenstraining / Motivation**, WU Wien
- **Einweg – Zweiwegkommunikation**, Horst Rückle Team, Wien
- **Verhaltenstraining / Dialektik**, Horst Rückle Team, Wien
- **Argumentationstraining**, Horst Rückle Team, Wien
- **Motivation und konfliktfreies Kommunizieren**, Horst Rückle Team, Wien
- **Marketing, Interviewtechnik**, Philips Wien
- **Ertragreiche Werbeaussendungen**, Wifi St. Pölten
- **Farbe als Werbe- und Gestaltungsmittel**, Universität Salzburg
- **Konzessionsprüfung für Werbeberater und Werbemittler**
- **Werbestrategien**, Hernstein, Wien
- **Neue Kunden gewinnen durch Direktmarketing**, Prof. Vögele, Wien
- **Business Feng Shui**, Dr. Jes Lim, OÖ
- **Feng Shui in der Küche**, Deutschland
- **„Unsere Zukunft gemeinsam gestalten“** und **„als Team sind wir stark“** Fa. Sonnenklar
- **Das neue Gehirn**, C.W. Echter, Sbg.
- Teil zum **akademischer Body und Vitaltrainer** an der Body & health academy, Wien

## Meine weitere berufliche Laufbahn

Die FUTURE Coaching-Ausbildung ist eine anerkannte Ausbildung **des Internationalen Coaching Verbandes (ICF)**. Sie besteht aus zwei Ausbildungsreihen, dem **FUTURE Coaching** und dem **FUTURE Core-Coaching** und hat eine Ausbildungsdauer von etwa drei Jahren. Beide Ausbildungsreihen schließen mit einer Abschlussarbeit, Präsentation und Abschlussprüfung ab.

FUTURE Core-Coaching ist eine Methode des Coachens, Selbstcoachens und des Beratens von Einzelpersonen und Gruppen. Das Anliegen ist, die Entwicklung des Menschen in seiner Gesamtheit und die Entwicklung einer neuen Qualität des Miteinanders zu fördern.

Diese Methodik wurde und wird entwickelt von Wolfgang E. Stabentheiner **seit 1988**.

Sie hat ihre Wurzeln u.a. in den Grundlagen der personenzentrierten Beratung und Psychotherapie von Carl Rogers, der Pädagogik von Maria Montessori und Don Milani.

Sie findet überall im Leben Anwendung, im Besonderen im Coaching, Training, Consulting, in der Mediation, der Unternehmensführung, in der Mitarbeiterführung, im Bereich der Personalentwicklung und der Entwicklung von Unternehmenskultur, im Verkauf, in der Pädagogik, in der Begleitung betagter Menschen, in der Politik, im Sport, in der Partnerschaft, und nicht zuletzt in der Beziehung des Menschen mit sich selbst.

**2014** bis September 2014

### **FUTURE Trainer Akademie**

Mag. Birgit Schuler

Inhalt:

Der Ausbildungslehrgang ist die Begleitung zur Erstzertifizierung als FUTURE Trainer und bietet die Möglichkeit, sich im Trainersein kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Themenbereiche:

- Bewusstsein über die FUTURE Methode zugrunde liegenden Prinzipien
- Den Stellenwert der Methode und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten
- Know How, bezogen auf Inhalte und Methodik und deren Anwendung
- Grundfertigkeiten des Trainerseins wie Rhetorik, Moderation von Gruppengesprächen
- Spiele und Entspannung
- Programmgestaltung
- Umgang mit Konflikten
- Verkaufen
- Aufbau eines Kundenstocks
- Unternehmer sein uvm.

Ausbildungsaufwand:

- 5 Module und Co-Trainings

**2013**

### **Fortbildungsreihe: „Die grandiose Power der sechsten Lebensebene“**

Wolfgang E. Stabentheiner

Inhalt:

Die grandiose Power der sechsten Lebensebene steckt in jedem von uns. Es ist ein unerschöpfliches Potential an Intuition, Erkenntnis und vor allem an Heilung und Heilwerdung.

Themenbereiche:

- Äußere und innerer Entwicklung
- Tür und Tor für die natürlichen nächsten Entwicklungsschritte öffnen
- Entwicklungsschritte als der Mensch, der du bist
- Und als Coach für dich selbst und andere
- Kontemplation
- Hilfe zur Selbsthilfe

Ausbildungsaufwand:

- 4 Module

**2012 bis 2013**

**Rückencoaching**

Gabriele Kurz, Deutschland

Inhalt:

Eine Kombination aus FUTURE Coaching und/oder FUTURE Core-Coaching mit Dorn-Methode und der Breuss Entspannungsmassage verbunden. Den Körper in seiner Ganzheit wahrnehmen, kennenlernen, verstehen und spüren.

Themenbereiche:

- Einführung in die Dorn-Methode und der Breuss-Entspannungsmassage
- Praktisches Üben
- Erlernen von Selbsthilfeübungen, um den Körper physisch und psychisch zu stabilisieren
- Impulsvorträge
- Selbsthilfeübung zur Balancierung des Bewegungsapparates
- Schwingungen zum Wohle der Wirbelsäule
- Körperliche Blockaden lösen
- Körperbalance herstellen, theoretisch und praktisch

Ausbildungsaufwand:

- 3 Module

Abschluss:

Praktische Behandlungen

**2012**

**FUTURE Leadership-Training nach der ICF zertifizierten FUTURE Methode**

Angelika Fussenegger

Inhalt:

Das FUTURE Leadership-Training unterstützt Menschen in der Weiterentwicklung ihrer individuellen Stärken als Führungskraft und in der Entfaltung ihres ganz persönlichen, ihrem Wesen entsprechenden Führungsstils.

Themenbereiche:

- Veränderungsprozesse in Unternehmen anregen und begleiten
- Förderung der individuellen Potentiale der Mitarbeiter
- Führen, Coachen und Begleiten
- Motivationsfaktoren

- Feedback geben Kritik- u. Verbesserungsgespräche führen
- Mitarbeiterförderungs-Gespräche
- Negativstress vorbeugen und Stress abbauen

Ausbildungsumfang:

- 30h Theorie-Vorträge
- 30h strukturiertes themenbezogenes Coaching-Gespräch
- 10h Kleingruppenarbeit
- 10h persönliches Einzelcoaching
- 40h Fallbeispiele

Abschluss:

Präsentationen und Integration

**2011**

**FUTURE Lehrgang zur Lebens- und Sozialberatung**

Mag. Wolfgang Steger

Dieser Lehrgang wurde gemäß §119 GewO in Verbindung mit der 140. VO 2003 in der Fassung 112/2006 durchgeführt. Es ist von der beim Allgemeinen Fachverband des Gewerbes eingerichteten Zertifizierungsstelle gemäß § 119 Abs. 5 GewO 1994 in der Fassung des Gewerberechtsnovelle 2002, BGBl. I/111/2002 unter der Lehrgangsnummer ZA-LSB 147.0/2008 zertifiziert.

Inhalt:

Die historische Entwicklung des Berufsfeldes der Lebens- und Sozialberatung, gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Unterschiedliche Zugänge aus Pädagogik, Personalentwicklung, Psychotherapie, Medizin, Coaching. Das dem Lehrgang zugrunde liegende Menschenbild. Methoden des Selbstmanagements und Selbstcoaching. Grundlagen aus Sozialphilosophie und Soziologie. Der Ansatz und Methode der non-direktiven personenzentrierten Beratung nach Carl Rogers.

Themenbereiche:

- Konflikte als Wachstumschance
- Selbstwert und Wertschätzung
- Vom Mangel zur Fülle – ein mentaler Entwicklungsprozess
- Die Qualität meiner Wirkung
- Willkommen als Instrument eines konstruktiven Denkansatzes
- Non-direktive Gesprächsführung, Duplizieren als Grundhaltung und Technik für Empathie
- Der Wesenskontakt – das Individuum als Fähigkeit wahrnehmen uvm.

Abschluss:

- Regelmäßige Übungen, Coachings und Beratungen in Begleitung von TrainerInnen mit anschließender Reflexion und Supervision.
- Schriftliche und mündliche Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten
- 3 Präsentation zu Themen der Lebens- und Sozialberatung

Für die gewerbliche Anmeldung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin sind über 750 protokollierte Stunden notwendig.

**2010**

**Krisenintervention**

Reinhold Wildner

Themenbereiche:

- Krisenintervention und Psychotherapie
- Erkennen von Krisen, Krisensymptome
- Interventionen bei Krisenverläufen
- Psychohygiene
- Burnout
- Psychosen und suizidale Verhaltensweisen
- Substanzabhängige und andere Süchte
- Traumaverhalten in der Krise
- Systemisches Aufstellen mit Tiefenprozessarbeit und Essenzarbeit

Ausbildungsumfang:

- 2 Module

**2009 bis 2010**

**FUTURE Core-Coaching-Ausbildung** nach der ICF zertifizierten FUTURE Methode

Mag. Birgit Schuler, Gertrud Dander

Inhalt:

FUTURE Core-Coaching-Ausbildung ist, neben andern Ausbildungsteilen, Bestandteil des FUTURE Lehrgangs zur Lebens- und Sozialberatung.

Themenbereiche:

- Umgang mit Angst und Angstzustände
- Eigene Bedürfnisse, Motive und Lebenskräfte erkennen
- Soziale Kompetenz, emotionale und spirituelle Intelligenz
- Rollenverständnis
- Empathie – Nähe und Distanz
- Methoden des Selbstmanagements
- Verhaltensmuster
- Umgang mit körperlichen und seelischen Spannungen
- Kompetenz zur Problemlösung
- Fähigkeiten und Potenziale erkennen
- Umgang mit Verantwortung und Schuld
- Umgang mit transpersonalen Erfahrungen, uvm.

Ausbildungsumfang:

- 8 Module: 28 Tage à 10h
- 48h Gruppensupervisionen
- 25h Lehrsitzen
- 60h Selbsterfahrung
- 40h Peergroups

Abschluss: Abschlussprüfung und Abschlussarbeit

## **2006 bis 2007**

### **FUTURE Coaching-Ausbildung nach der ICF zertifizierten FUTURE Methode**

Mag. Birgit Schuler, Mag. Wolfgang Steger

#### Inhalt:

Befähigt insbesondere zu Einzelcoachings und strukturiertem methodischen Selbstcoaching vor allem für folgende Praxisbereiche: Führungsaufgaben im Profit und Non-Profitbereich, in der Politik, Sport und Kunst. Für Lebenssituationen wie Neu-Orientierung, Entscheidungen in beruflicher und privater Hinsicht, Zielsetzungen und Veränderungsprozessen. Veränderungsprozesse in Krisensituationen, wie bei Trennungen, Konflikten und Burnout. Im Rahmen von Mental Training, Selbstwert-Training und Steigerung der emotionalen Kompetenz.

#### Themenbereiche:

- Selbstverständnis des Coachs und seine Ethik
- Grundlegendes zu Individuation, Integration und Transformation
- Paradigma des Herzens
- Das Sog-statt-Druck Prinzip
- Modell der 7 Lebensebenen
- Techniken des Konfliktmanagements
- Körperübungen und Entspannungstechniken wie Meditation, Qi Gong
- Kontemplation
- Kommunikationstheorien

#### Ausbildungsumfang:

- 8 Module: 28 Tage à 10h
- 25h Lehrsitzungen
- 10h Supervision
- 20h Trainingseinheiten
- 6h Telefon-Coachings
- 15h Coaching-Gespräche inkl. Supervision
- 20h strukturiertes themenbezogenes Coaching-Gespräch in der Peer-Group

#### Abschluss:

Abschlussprüfung und Abschlusspräsentation

## **2004**

### **Ausbildungsreihe FUTURE Trainer Training nach der ICF zertifizierten FUTURE Methode**

Mag. Claudia Freund, Anton Stabentheiner

#### Inhalt:

Befähigt Menschen, im Sinne der Entfaltung ihrer persönlichen Kompetenz und der gekonnten Handhabung fachlichen Wissen und Beherrschen der Futur Methode, sich selbst in den unterschiedlichsten Situationen ein ausgezeichneter Trainer zu sein.

Darüber hinaus auch in der Arbeit mit Menschen ein hilfreicher Begleiter auf deren Entwicklungsweg in folgendem persönlichen sowie beruflichen Kontext zu sein.

#### Themenbereiche:

- Wertschätzung als Basis für Kooperation
- Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung anderer Menschen in ihrer Gesamtheit
- Gewinn-Gewinnbeziehung
- Konflikt- u. Kooperationsebene als gegensätzliche Zustände unseres Seins

- Reklamation, Kritik, Konflikt als „goldene Chance“ nutzen
- Beziehungen zu vertiefen, Modell der Charisma-Rede, Lebensvision
- Veränderungsprozesse im Unternehmen anregen und begleiten, uvm.

Ausbildungsumfang:

- 40h Theorievorträge
- 50h strukturiertes themenbezogenes Coaching Gespräch
- 30h Klein-gruppenarbeit
- 30h Einzelcoachings
- 50h Fallbeispiele

Abschluss:

Präsentationen, Vertiefung, Integration