



## Coaching Profil Dr. Petra Schmidt

*Wohin die Reise geht,  
hängt nicht davon ab, wie der Wind weht,  
sondern wie wir die Segel setzen.*

Irische Redewendung

Köln, 2014

## Dr. Petra Schmidt

Westliches Wissen & östliche Weisheit für Ihren Erfolg!

### Derzeitige Funktion

- Coach und Trainerin (Ki-Schule.com)
- freie Mitarbeiterin für die ServiceValue GmbH
- Lehrbeauftragte der Leuphana Universität Lüneburg
- Karate-Referentin der Deutschen Dan Akademie
- Referentin der Azubi Akademie Lübeck
- Buchautorin

### Arbeitsschwerpunkte

- Trainingsprojekte für Führungskräfte: Kommunikation, Stressmanagement, Teamentwicklung und Kreativtraining
- Coaching für Leistungsträger: neue Handlungsmöglichkeiten bei Konflikten, innere Sicherheit bei Auftritten und erfolgreiche Performance, wenn es drauf ankommt!

### Ausbildung

- Promovierte Philosophin & Kampfkunst-Expertin
- Mentalcoach für systemische Kurzzeitkonzepte
- Wingwave Coach
- Magic Words Trainerin
- NLP-Practitioner, DVNLP



## Wie ich Coaching verstehe

### Ihre Fragen können sein:

- Wie kann ich innere Blockaden überwinden?
- Wie verhalte ich mich gegenüber Mitarbeitern/Vorgesetzten besser?
- Wie kommuniziere ich erfolgreicher?
- Wie gewinne ich größere Klarheit?
- Wie gewinne ich mehr Selbstvertrauen?
- Wohin möchte ich mich beruflich oder privat entwickeln?

### Meine Antworten für Sie:

Ich begleite Sie.

Wie ein Spiegel helfe ich Ihnen, damit Sie selbst Ihre Situation klarer erkennen und selbst auf neue Lösungen kommen. Wir nutzen dabei verschiedene Techniken, um Ihre Stärken und Ihr Verbesserungspotential deutlich zu machen. Ich bin auf Ihrer Seite. Ich gebe Ihnen keine Lösungen vor. Ich helfe Ihnen nur dabei, für Sie selbst passende Wege zu erarbeiten.

Dafür treffen wir eine Zielvereinbarung, führen Coaching-Gespräche und überprüfen regelmäßig unseren Erfolg.

## Was ist wingwave-Coaching?

### **Eine hocheffektive Kombinationen bewährter Kurzzeit-Coaching-Methoden**

Wingwave-Coaching ist ein Leistungs-Coaching, welches dem Coachee in wenigen Sitzungen hilft, Stress abzubauen und neue Lösungen für seine persönlichen Herausforderungen zu finden. Erreicht wird dies durch das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

Dabei führe ich mit schnellen Handbewegungen Ihren Blick horizontal hin und her und löse so Blockaden, damit Sie wieder vollen Zugriff auf Ihre Ressourcen erlangen. Mit dem Myostatiktest als Muskelfeedback-Instrument bestimmen wir vorher das genaue Thema und überprüfen nachher die Wirksamkeit der Intervention.

### **Anwendungsbereiche und Wissenschaftlichkeit**

Wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport und Gesundheit erfolgreich genutzt. Ich verstehe wingwave-Coaching als ein Modul in meinem „Coaching-Handwerkskoffer“. Auch beim wingwave-Coaching gibt es die Zielvereinbarung, Coaching-Gespräche und Erfolgskontrollen. Wingwave-Coaching ist bereits in Studien an verschiedenen Universitäten (Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln) beforscht worden. Hierbei hat sich unter anderem gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Ängste und Blockaden effektiv auflösen können, so dass Ihre Stärken wieder voll zum Einsatz kommen.

## Honorar

Die Gesamtdauer eines Coachingprozesses richtet sich nach Ihren Bedürfnissen. Üblich sind 5-10 Sitzungen, die jeweils als Doppelstunde stattfinden. Je nach Verlauf und Entwicklung Ihrer individuellen Situation variiert diese Zahl.

Die Abrechnung erfolgt nach einem Stunden-satz.\* Das Honorar für eine Coachingstunde à 60 Minuten beläuft sich auf € 150,- netto.

\* Die Preise verstehen sich zzgl. evtl. anfallender Reisekosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

## Kontakt

Wenn Du ein Schiff bauen willst,  
dann trommle nicht Männer zusammen,  
um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu  
vergeben und die Arbeit einzuteilen,  
sondern lehre die Männer die Sehnsucht  
nach dem weiten, endlosen Meer.

Antoine de Saint-Exupéry

### Kontakt

Dr. Petra Schmidt  
Mobil +49 (0) 01577 40 161 46  
ps@ki-schule.com  
www.ki-schule.com

Über ServiceValue GmbH:  
Dürener Straße 34I  
50935 Köln

Tel +49 (0)221 67 78 67 10  
Fax +49 (0)221 67 78 67 49  
www.ServiceValue.de