



HOME

TEAM

ANGEBOTE

THEORIE

KONTAKT

Angst oder Liebe?

Sie haben den ersten Schritt gemacht!

Gerda Jansky & Team

Die Antwort ist vielleicht mehr eine **Beratungsseite** als eine Verkaufsseite. Laut Studien kann bereits die Hinwendung zur Unterstützung die Lösung sein. Dafür finden Sie Texte, die Sie inspirieren, genauso wie die Möglichkeit zur Onlineberatung und freilich jede Menge Sinn stiftende und spannende Angebote für Sie!

Die Antwort kann Ihre Anlaufstelle sein, wir unterstützen Sie! Eine von uns ist für Sie da und begleitet Sie bis zu Ihrem gewünschten Ergebnis! Unsere [Angebote](#) passen wir Ihren Anliegen an!

Wenn es Ihnen gerade gut geht, ist lernen leicht und Sie können- beispielsweise ein retreat, kombiniert mit Malen- wählen, zur Vorbereitung auf einen neuen Abschnitt im Leben, zur Belebung Ihrer Beziehung, zum tieferen Kennenlernen Ihrer selbst.

Wenn es Ihnen gerade schlecht geht, können Sie auf unsere Unterstützung zählen! Sie können- beispielsweise ein retreat, kombiniert mit Malen- buchen. Wir werden alles daran setzen, mit Ihnen gemeinsam, den Weg zu Ihrer Seele, zu Ihrer inneren Sicherheit, zu Ihrem Glück zu finden, Ihr Problem zu lösen und dafür sorgen, dass es Ihnen wieder besser geht.

Für einander da sein – dafür stehen wir – so wünschen wir uns Gesellschaft.

Organisatorisches

Die Preise auf dieser Seite sind Richtpreise. Sie entscheiden über den materiellen Ausgleich in Form einer Spende. Die Antwort ist ein gemeinnütziger Verein. Unsere Miete, Essen, Ausbildungen und unsere Kinder kosten freilich das Selbe wie Ihre (der Wert einer Coachingstunde wird mit 1 für 5 Arbeitsstunden gerechnet, Ausbildungen, Anfahrt, Nachbereitung etc). Trotzdem: was möglich ist, ist möglich. Was nicht möglich ist, nicht. Wir sind für da.

Ihnen gefällt unser Ansatz?

Falls Sie bislang vielleicht einen nicht so sozialen Beruf gewählt haben oder einfach die Möglichkeit dazu haben, bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, den gemeinnützigen Verein: die Antwort Ihrerseits zu unterstützen, durch

Sponsoring, Räume, Mitarbeit etc. kontaktieren Sie uns, seien Sie unserer und der Dankbarkeit der KlientInnen versichert!

Wesentliche Aufgaben liegen vor uns.

Das Böse triumphiert allein dadurch, dass gute Menschen nichts unternehmen. Edmund Burke

Charlie Chaplins letzte Rede aus „[The Great Diktator](#)“

Bündeln wir unsere Ressourcen!

Träume werden Realität
durch Menschen, die sie träumen,
durch Menschen, die daran glauben,
durch Menschen, die ihr Leben dafür geben und
durch Menschen, die sich trauen zu vertrauen.

Sie sind uns willkommen, genau so, wie Sie gerade sind, genau so, wie es Ihnen gerade möglich ist!

Gerda Jansky & Team

DANK

Unser Dank gebührt den Menschen, die uns lehren, wie wir unterstützen dürfen und können!

Wir danken den Menschen, die sich in all den Jahren mit Ihren Anliegen an uns wenden, die uns Ihr Vertrauen schenken und uns erlauben, sie zu begleiten!

Wir danken den Menschen, die uns den Wind unter die Flügel blasen und mit uns tanzen!

Das Ergebnis:

**Menschen zu unterstützen und zu Ihren eigenen Zielen zu führen,
wo wir können und dürfen, ist unsere tägliche Praxis.**

Die Welt, in der wir leben, entsteht durch die Qualität unserer Begegnungen. Martin Buber



HOME

TEAM

ANGEBOTE

THEORIE

KONTAKT

GRÜNDUNG

TEAM

GRÜNDUNG



Mag.^a art. Gerda Jansky hat „dieantwort“ entwickelt.

Der Grund dafür ist Ihre Liebe zum Menschen!

Wir sind Engel mit nur einem Flügel – um fliegen zu können, müssen wir einander umarmen.
Luciano De Crescenzo

Als erfahrener Coach weiß sie, wie schwer es für jede Einzelne ist, sich just in dem Moment, in welchem es einem schlecht geht, eine kompetente Hilfe aus der Vielzahl an Angeboten zu suchen, just in dem Moment, in dem man am Liebsten in einer Höhle verschwinden oder den Kopf in den Sand stecken möchte.

Gerda Jansky arbeitet für Sie als
zivilrechtliche Mediatorin, Lebens-/Sozial-/UnternehmensBeraterin
Pädagogin für Volksschule/AHS/Montessori, Aufstellungsleiterin
ICF Coach, NLP Trainerin, Künstlerin

Sie ist selbst durch viele Untiefen des Lebens gewatet und hat immer wieder das Ufer erreicht und neue Landstriche erkundet. Sie hat dankbar die Hände genommen, die Ihr gereicht wurden. Vertrauen, Wertschätzung und Zustimmung sind trotzdem und genau deshalb gewachsen, wie die Überzeugung, dass immer gute, nachhaltige Lösungen möglich sind.

Das ICH entsteht am DU. Martin Buber

Bei den Dagaris in Burkino Faso durfte sie lernen, dass es ganze Gesellschaften gibt, in denen das Wohl der Gemeinschaft wichtiger ist als die Individualisierung. Zentral erscheint ihr, dass Menschen, die wissen, mit welchem ganz persönlichen Geschenk sie auf die Welt gekommen sind, ein sinn-erfüllteres und damit glücklicheres Leben führen.

Ihre Arbeit zum Wohl der Mitmenschen mit dem Motto „Liebe oder Angst“ ist das Geschenk, das Gerda Jansky mit Ihrem großartigen Team im Rahmen dieses gemeinnützigen Vereins in die Welt bringt!

Nennenswerte Facetten, die den Unterschied unserer Angebote zu anderen AnbieterInnen machen und Unterschiede, die Ihnen die gewünschten Ergebnisse garantieren:

- Für Gerda Jansky & Team sind Sie wesentlich! Relevant ist Ihr Lösungswille, Ihre Bereitschaft zur Transformation, nicht Ihre Geldbörse.
- Mit Empathie, Allparteilichkeit, Wertschätzung, mit der Neugierde und Offenheit eines forschenden Kindes, das sich überraschen lässt und der Leidenschaft der Künstlerin für die Schönheit, öffnet „dieantwort“ Ihnen den Raum um auszuatmen, um anzukommen, mit Vertrauen.
- Die AnbieterInnen von „dieantwort“ interpretiert nicht. Ihre Wahrnehmungsgenauigkeit ist präzise. Sie erforschen mit Ihnen, was falsch läuft und welche Ihrer Bedürfnisse für die Wahl Ihres Zieles wesentlich sind.
- Mit Kreativität und minimalinvasiven Interventionen entdecken Sie in der gemeinsamen Arbeit Lösungswege und finden mit Ihnen gemeinsam erste gute Schritte.
- Gerda Jansky & Team begleiten Sie in eine tiefgreifende Veränderung und in die Umsetzung Ihrer Erkenntnisse (nur) bis Sie selbstverantwortlich, positiv und sicher für sich und die Menschen in Ihr Umfeld in Ihre Zukunft gehen.
- Jeder Mensch hat Glück und Erfolg verdient! Für Gerda Jansky & Team ist die Arbeit getan, sobald das Ziel, die Lösung tatsächlich umgesetzt ist.

Freude an der Freude und Leid am Leid des Anderen, das sind die besten Führer der Menschen. Albert Einstein

Weiterführendes Angebot

www.diepartnerschaft.at

Ihr Weg in eine glückliche, stabile Beziehung

TEAM (LOTUS)

Die Welt, in der wir leben, entsteht durch die Qualität unserer Begegnungen. Martin Buber

Jede/r im Team hat sich selbst zur Selbstreflexion, Supervision, Intervision, Weiterentwicklung, zum Lernen verpflichtet. Ihr Glück ist unser Commitment.

Wir stellen unseren Geist, Wissen und Kompetenz, Kreativität und Gefühl, Spiritualität und Erfahrung, Körper und Seele in Ihren Dienst!

Team Persönlichkeitsentwicklung

Jeder trägt in sich das Urbild der Schönheit, deren Abbild er in der großen Welt sucht. Blaise Pascal

Team Pädagogik, Eltern & Kind

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen. Mahatma Gandhi

Team Paarberatung

Es ist ebenso absurd zu behaupten, ein Mann könne nicht ständig dieselbe Frau lieben, wie zu behaupten, ein Geiger brauche mehrere Geigen, um ein Musikstück zu spielen. De Balzac

Team SeniorInnen

Lieber eine Kerze anzünden, als über die Finsternis klagen

Team Meditation

Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier. Mahatma Gandhi

Team Unternehmensberatung

Es ist sinnlos zu sagen: Wir tun unser Bestes. Es muss gelingen, das zu tun, was erforderlich ist. Winston Churchill

Team Onlineberatung

Wenn Menschen ihre innere Einstellung ändern, können sie auch die äußeren Umstände ihres Lebens ändern.
William James

Team Aus- & Weiterbildung

Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern. Konfuzius

Team Psychologische Hilfe & Therapie

Medizin ist die Kunst, dem Menschen die Zeit zu vertreiben, die der Körper braucht, um sich selbst zu heilen. Dr. Eckart von Hirschhausen

Team Freizeit:

Kunst Tanz Natur Sport Reisen Du kannst nicht wählen wie du stirbst oder wann, aber du kannst bestimmen wie du lebst, jetzt. Joan Beaz

Team Aufstellungsarbeit

Kannst du einen Stern berühren, fragte man das Kind. – Ja, sagte das Kind, neigte sich und berührte die Erde. Hugo von Hoffmannsthal

Team Körper & Genuss

Schön ist alles, was man mit Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.
Christian Morgenstern

Team Finanzen

Wenn eine freie Gesellschaft den vielen, die arm sind, nicht helfen kann, kann sie auch die wenigen nicht retten, die reich sind. Robert F. Kennedy

Team Marketing

Erfolgreiches Marketing ist immer einfach. Es gründet sich auf solide Arbeit bei Produktion und Dienstleistungen – und am wichtigsten, auf Wahrheit. Michael J. Pabst

Team Akquise

Wenn ich Hundefutter verkaufen will, muss ich erst mal die Rolle des Hundes übernehmen; denn nur der Hund allein weiß ganz genau, was Hunde wollen. Ernest Dichter Team Netzwerke Wer Freude genießen will, muss sie teilen. Das Glück wurde als Zwilling geboren. George Byron

Team Grafik

Form folgt Funktion – das ist oft missverstanden worden. Form und Funktion sollten Eins sein, verbunden in einer spirituellen Einheit. Frank Lloyd Wright

Team Organisation

Ich bin überzeugt, dass wir nicht in erster Linie arbeiten, um Reichtum oder gar Ehre zu erlangen, sondern weil wir an der Aufgabe interessiert sind, Spaß daran haben und sehr stark fühlen, dass es erstrebenswert ist. Frederick Sanger

Team Raum

Was gut ist, ist wirksam, produktiv, verschafft sich Raum, Nahrung und Verbündete. Ralph Waldo Emerson



HOME

TEAM

ANGEBOTE

THEORIE

KONTAKT

ORGANISATION

PRIVAT

BERUF

AKTIVIEREN DER LEBENSFREUDE

ORGANISATION

Das Team von „dieantwort“ ist kompetent, erfahren und beziehungsorientiert. Unser Commitment: Wir begleiten Sie, bis Sie Ihr gewünschtes Ziel erreicht haben! Wir bieten Coaching in vielen Bereichen in höchster Qualität. Gerda Jansky & Team wünschen viel Vergnügen beim Stöbern in unseren Angeboten ? Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen ?

WAS

Sie sind uns willkommen, so wie Sie gerade sind! Detaillierte und aktuelle Angebote finden Sie unter Angebote. Wir kreieren auch individuelle Angebote auf Nachfrage!

WANN

Wann etwas wo stattfindet, finden Sie unter Aktuelles und Wir vereinbaren mit Ihnen auch Termine nach Ihren Bedürfnissen!

WIE

Anmeldung erforderlich, via Email oder Telefon. Eine Absage für die Teilnahmen an einem Gruppenevent muss spätestens eine Woche vor Beginn, für Einzel- und Paarsettings 48 Stunden davor erfolgen. Sollten diese Fristen nicht eingehalten werden, ist der volle Richtpreis zu zahlen (ausgenommen höhere Gewalt).

WO

Auskunft darüber finden Sie unter Aktuelles und auf Nachfrage. Der Veranstaltungsort ist je nach Angebot und AnbieterIn unterschiedlich.

WIEVIEL

Sie geben den Ausgleich, den Sie geben können und der Ihnen angemessen erscheint! Wir Hoffen, dass Ihnen diese Möglichkeit entgegen kommt und gleichzeitig unsere Arbeit für Sie möglich macht.

Der Richtpreis für eine Stunde in der Gruppe beträgt 50 €, für einen Tag 240 €.

Der Richtpreis für eine Stunde Einzelarbeit beträgt 150 €, Paarsetting 200 €.

Der Richtpreis für ein halbe Stunde am Telefon beträgt 50 €, eine Onlineberatung 100 €.

Die Richtpreise für einzelne Angebote finden Sie unter Aktuelles bzw. Sie können uns gern ein individuelles Angebot machen, nach Ihren Möglichkeiten.

Für uns sind andere Faktoren wesentlicher: Ihre Entschiedenheit zur Lösung, zur Transformation, Ihre Bereitschaft zu lernen und sich weiter zu entwickeln, Ihr Wunsch nach Freude und Erholung, Ihre Sehnsucht nach tiefen, schönen Momenten.

PRIVAT

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



Welch ein unsägliches Glück mag in dem Bewusstsein liegen, seine Bestimmung ganz nach dem Willen der eigenen Natur zu erfüllen. Heinrich von Kleist

Stufenmodell des Psychoanalytikers Erik H. Erikson

1. Lebensjahr: „Ich bin was man mir gibt“. Das Ur-Vertrauen, „sich verlassen dürfen“, kann sich entwickeln.

2.-3. Jahr: „Ich bin, was ich will“. Autonomie, Schöpfungskraft können sich entwickeln.

4.-6. Jahr: „Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden“. DIE Motive und Motivationen für individuelle Lebenswege können sich entwickeln.

6. Jahr-Pubertät: „Ich bin, was ich lerne“. Die Begeisterung am Tun kann sich entwickeln, die Produktivität.

Jugendalter: „Ich bin, was ich bin“. Ein Selbstbild, das für die Person und die Gemeinschaft gut ist, kann sich entwickeln.

Junges Erwachsenenalter: „Ich bin, was ich liebe“. Beziehungsfähigkeit und Solidarität, das soziale Wesen kann sich entwickeln. Erwachsenenalter: „Ich bin, was ich bereit bin zu geben“. Die Fähigkeit, Liebe und Fürsorge in die Zukunft zu tragen, für eigene Kinder, durch Unterrichten und soziales

Engagement, kann sich entwickeln.

Alter: „Ich bin, was ich mir angeeignet habe“. Die Weisheit kann sich entwickeln, in Freude und Dankbarkeit das eigene Leben anzunehmen und den Tod nicht zu fürchten.

KREATIVE LÖSUNGSFINDUNG

Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern zu gebären. *Nietzsche*

creare: etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas erzeugen, herstellen, auswählen

crescere: geschehen, wachsen

Die Doppelbedeutung im Wort **Kreativität** zeigt ihre Prozesshaftigkeit zwischen aktivem Tun und passivem Geschehen-Lassen, zwischen disziplinierter Arbeit und freiem Assoziieren, zwischen Ordnung und Chaos. Schöpfungsmythen beschäftigen die Menschheit seit ihren Anfängen. Aus dem Chaos, aus dem Kosmos, geht die geordnete Welt hervor.

Jeder Mensch ist kreativ! *Guilford*

Schon Kleinkinder komponieren bereits ihre Welt, bewusst und unbewusst im kreativen Austausch mit der Umwelt. Die Kreativität eines Menschen korreliert nicht mit seinem IQ. Beispielsweise können Lernbehinderte und psychisch kranke Menschen außerordentlich kreativ sein. Andererseits gibt es hochintelligente Menschen, die äußerst gering kreativ sind. Kreativität ist besonders in jungen Jahren ausgeprägt und wird später zunehmend durch wissensbezogene und logische Sinnproduktion ersetzt. **Kreativität kann jedoch bis ins hohe Erwachsenenalter erhalten bleiben und jederzeit gesteigert werden.**

Kreativität macht Spaß und hilft gegen Vergesslichkeit und macht uns attraktiver ?

Werde, was du noch nicht bist. Bleibe, was du jetzt schon bist. *Franz Grillparzer*

KREATIVE LÖSUNGSFINDUNG BEI INNEREM ODER ÄUSSEREM STILLSTAND

Unter Stress/ Druck, während eines bedrohlichen Problems, funktioniert nur mehr der älteste Teil des Gehirns, das Stammhirn. Dieser Teil kann genau zwei Dinge: Flucht und Angriff. Über die Ressourcen, die eine kreative Lösung erfordern, verfügen wir Menschen in diesem Moment nicht.

Eine kreative Problemlösung ist jede neue, in Ihrem Leben noch nicht da gewesene, oder noch nicht in dieser bestimmten Form gedachte und angewandte (originelle), ungewöhnliche, zeitnahe (flexible), effektive Lösung.

Um Informationen neu kombinieren und verarbeiten zu können, müssen diese gelernt/ im Gedächtnis vorhanden sein. Nicht auf einander Bezogenes wird durch Assoziieren mitsammen verknüpft werden. Das Kombinieren, die Kreativität im Denken wird auch Paradigmenwechsel oder umgangssprachlich Querdenken genannt. Der kreative Funke kann nur entzünden, was schon vorhanden ist.

Kreativität ist die Neuformation von Informationen, die Rekombination existierender Ressourcen und Kräfte definieren. Unterstützen kann ein **kreatives Milieu**, das durch Werte wie Wertschätzung, Empathie, Vertrauen und Anteilnahme gekennzeichnet ist. Brauchbare Lösungen entstehen, wenn diese flüchtigen Einfälle festgehalten, ausgearbeitet und umgesetzt werden. Wesentlich ist zu klären, wie das **Umfeld** auf kreative Lösungen reagiert, was berücksichtigt werden muss, damit sich die Lieben und KollegInnen etc. daran erfreuen können und wie die Lösung transportiert werden kann, damit es ihnen leicht fällt.

Gerda Jansky & Team wecken und feiern Ihre Kreativität und stellen ihre eigene Kreativität in Ihren Dienst!

Der Prozess kreativer Denkstile und kreativen Verhaltens

Beteiligt am kreativen Prozess sind beide Hirnhälften. Da die kreativen Denkprozesse teilweise auch unbewusst, im Schlaf oder Halbschlaf ablaufen können, werden kreative Einfälle oft als Eingebung, Inspiration, Musenkuss, als Geführtwerden erlebt. Kreative Lösungen entwickeln sich in einem Zusammenspiel von Begabungen, Wissen, Können, intrinsischer Motivation, Persönlichkeitseigenschaften und unterstützenden Umgebungsbedingungen.

Nach Csikszentmihalyi tritt im kreativen Schaffensprozess oft ein besonderer Bewusstseinszustand, eine Art Trance auf, der als Flow bezeichnet wird und oft mit einem vorübergehenden Verlust des Zeitbewusstseins einhergeht.

1.Phase:

Zu allererst bedarf es Ihrer Einsicht, dass ein Problem besteht. Das setzt eine Auseinandersetzung mit der Umwelt, aber vor allem mit der eigenen Person voraus. Hierbei begleiten Sie Gerda Jansky & Team.

*Wenn einem das Wasser bis zum Mund steht, darf man auf keinen Fall den Kopf hängen lassen.
Chinesisches Sprichwort*

2.Phase:

Ihr zweiter Schritt könnte die Erkenntnis sein, dass Sie selber eventuell etwas dazu beitragen können. Vielleicht bedarf es nur der Erweiterung einiger Ihrer Fähigkeiten:

Ambiguitätstoleranz bezeichnet die Fähigkeit, eine verwickelte, widersprüchliche und unsichere Situation auszuhalten. Selbstvertrauen bedeutet, sich selbst etwas zu trauen.

Selbstbewusstsein meint, dass man sich über die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst ist. Das erreichen Sie spielend mit Gerda Jansky & Team!

Sie schauen genauer hin, bewerten nach Ihren Maßstäben, passen sich nicht kritiklos an, gehen den Schwierigkeiten nicht aus dem Weg. Ihr Interesse nach Veränderung, die Neugierde beginnen ...

Wenn Du etwas haben willst, was Du noch nie gehabt hast, dann musst du etwas tun, was du noch nie getan hast. Wenn du immer wieder das tust, was Du schon immer getan hast, wirst Du immer wieder das bekommen, was Du schon immer bekommen hast. Nossrat Peseschkian

Phantasie ist wichtiger als Wissen. Wissen ist begrenzt, Phantasie aber umfasst die ganze Welt. Albert Einstein

3.Phase:

Jetzt sind Sie interessiert an einer Lösung, mit allen Konsequenzen. Dies ist der Zaubermoment für jeden Coach. Ab hier macht die gemeinsame Arbeit so richtig Spaß. Kreativitätstechniken wie Brainstorming, Synektik, Six Thinking Hats, Kepner-Tregoe-Matrix, etc., kommen zur Anwendung. Im freien Assoziieren trainieren Sie Ihre Ideenflüssigkeit, erfinden Möglichkeiten, erleben Ihre Flexibilität, verlassen für den Moment des Gedankenexperiments gewohnte Wege, wechseln Perspektiven weit über Ihre Grenzen hinaus, kombinieren Bekanntes unverschämt lustvoll neu. Sie lassen sich stimulieren von den Herausforderungen, von Ambivalenz, Widersprüchen, Unklarheiten, komplexen Entwürfe, unterschiedlichen Gewohnheiten und mehreren Lösungsansätzen. Sie erlauben sich Risikobereitschaft und Spontaneität und entdecken Ihr intrinsisches Interesse, Ihre Motivation, warum sie dieses Problem lösen wollen und die Situation bestmöglich bewältigen wollen.

Der Mensch ist ein Wesen mit der Möglichkeit zu neuen Wirklichkeiten. Aristoteles

4.Phase: Der Geistesblitz, das AHA Erlebnis ist Ihr Geschenk an sich selbst. Sie bereits so viel geschafft! Glückshormone, ein Feuerwerk in Ihrem Gehirn, ein kribbelndes, positives Gefühl, eine Idee von Sinn, erfüllen Sie. Diese Phase ist meist nur ein Moment und geschieht scheinbar ohne Zutun, so nebenbei, unkontrolliert, vielleicht durch eine Meldung in der Zeitung oder eine Erinnerung an eine längst vergessene Geschichte, in Wahrheit aber, als kausales Ergebnis Ihrer Arbeit, den aktiv abgearbeiteten vorangegangenen Phasen. Wesentlich ist, dass Sie diesen Moment mit den Menschen in Ihrem Umfeld gemeinsam feiern, würdigen und genießen!

Nachhaltige Ergebnisse, Transformation, erzeugen Sie mit dem nächsten Schritten.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Aristoteles

5.Phase:

Möglicher Weise erscheinen Ihnen einige Ideen genial, oder auch nur DIE eine. In jedem Fall ist nun an der Zeit, diese flüchtigen Ideen zu durchdringen, zu bewerten, nach Aufwand, Effekt auf Ihre Umgebung und anderen Kriterien. Die Frage taucht auf, ob Ihre Idee der Realität angepasst werden kann, ob Ihre Idee die Not wendet, Sie Ihren Zielen näher bringt, ob Sie bereit # sind, alles zu erfüllen, was die Idee zum Wachsen braucht, wann und wie die Umsetzung erfolgen soll. Eventuell muss die Idee noch korrigiert oder gar verworfen werden.

In diesem analytischen Prozess, der von starken Emotionen begleitet sein kann, stehen Ihnen Gerda Jansky & Team zur Seite.

Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig. Albert Einstein

6.Phase:

Die Entscheidung ist gefallen. Die Umsetzung beginnt. In Absprache mit Ihrem Coach probieren sie „draußen in der Welt“ aus. Sie brauchen jetzt vielleicht Eigenschaften wie Geduld, Widerstandsfähigkeit

und Engagement, aber vor allem Authentizität und Feedbacklernen. Gleichzeitig ist es Ihre Aufgabe, Belohnungen für sich zu erfinden und zu leben.

Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder. Ich glaube an Letzteres. Albert Einstein

7.Phase:

Sie belohnen sich, DANKEN sich selber, feiern, staunen, freuen sich, ...

Goethes schöpferische Impulse sind aus seinem Umgang mit seinen psychischen Krisen erwachsen, aus ständiger Selbstüberwindung und -erneuerung.

Selige Sehnsucht: ... so lang du das nicht hast, dieses „stirb und werde!“, bist du nur ein trüber Gast auf dunklen Erde ...

MENTORING

Mentor: Freund von Odysseus und Erzieher von Telemach

Als MentorInnen geben Gerda Jansky & Team ihre Erfahrungen und ihr Wissen auf Anfrage weiter, mit dem Ziel, die Mentee, die Protégé, in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Jedes große und kleine Thema kann der Anlass sein, exemplarisch: Persönlichkeitsentwicklung, Unternehmensführung, Karriere, Berufswahl, Produktentwicklung, Spiritualität, Freizeit, Gesundheit, Beziehung, ...

Die Hölle, das ist der Himmel, den man mit niemandem teilen kann. Ernst Ferstl

Ihr Nutzen:

Wir betreuen, betreuen, beraten und führen unsere Mentees, soweit Sie das möchten, in einer vertrauten, wertschätzenden, offenen Atmosphäre! Mentoring ist eine hochfrequente Form des Coachings. Mentoring hat sich als besonders wirksames Instrument erwiesen in der Vorbeugung von Burn-out und Bore-out, sowie zur Orientierung in neue Lebensphasen und in der Begleitung zur Aufarbeitung umfassender Traumatas.

KRISENINTERVENTION

Im Chinesischen wird „Krise“ durch 2 Schriftzeichen symbolisiert: GEFAHR & CHANCE

Krisenintervention bezeichnet eine besondere Form des Coachings, für welche der Coach noch weiter als in der sonstigen Arbeit seine Handlungsgrenzen öffnet, an den Anlass angemessen und angepasst. Eine Krise ist der Verlust des seelischen Gleichgewichts, den man unter anderem durch unten genannte Anlässe erlebt.

Wir unterscheiden wird zwischen der T: traumatischen Krisen und der V: Veränderungskrisen.

T Beispiele: Tod, schwere Diagnose, Krankheit, Invalidität, Selbstmordversuch, Sterbebegleitung, Beziehungsbedrohung (Untreue, Trennung...), äußere Bedrohung (Gewalt, Folter, Vergewaltigung, Überfall), äußere Katastrophen (Unfall, Naturkatastrophe, Kriegserlebnisse...), soziale Bedrohung (Armut...), eigene Schuld (Mord, Betrug....)

V Beispiele: Pubertät, Heirat, Schwangerschaft und Geburt, das Kind zieht aus, Pensionierung, Trennung, Sterbebegleitung mit Angehörigen, Schulden, Arbeitsverlust, Krankheit, Invalidität

Veränderungskrisen können meist leichter als Chance wahrgenommen werden als traumatische Krisen. Die Belastungen durch Krisen sind immer hoch, dem entsprechend notwendig ist es, die Folgen durch eine Krisenintervention abzuwenden oder diese eventuell als Chance/ Neubeginn verstehen zu lernen. Die Abwendung der Katastrophe oder/und die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts sind die Ziele der Krisenintervention.

Ich bin nicht für den großen Weg, Dinge zu tun. Worauf es ankommt, ist der Einzelne. Um dahin zu gelangen, die Person zu lieben, müssen wir in enger Beziehung mit ihr kommen. Mutter Theresa.

1. Phase:

Ersthilfe ist freilich von jedem Mitmenschen aus ethischen Gründen gefordert, ÖsterreicherInnen sind dazu gesetzlich verpflichtet.

T: **Hands on – Nothilfe** Durch die Krisenintervention wird eine akute, kritische Situation so beeinflusst, dass sie sich nicht zur Katastrophe entwickelt. Die Intervention wird kurzfristig sein, es wird gehandelt, proaktive Methoden werden angewandt, eventuell wird die Umwelt zur schnellen Entlastung einbezogen (z.B. Anruf der Rettung bei einem Unfall). In dieser Phase steht die KlientIn unter Schock: Chaos, Aufruhr, ziellose Aktivität, Starre, Negation. Ohne Unterstützung besteht die Gefahr einer Kurzschlussreaktion.

V: Bei der Veränderungskrise erlebt die KlientIn die Konfrontation mit der Situation. Beispielsweise: erfährt eine gravierende Diagnose. Mögliche Reaktionen sind Unverständnis, Wut, Angst, Ausweglosigkeit, Negation... Die Begleitung kann durch mitfühlende Personen erfolgen, die der KlientIn den Raum geben und aushalten, wie es Ihr geht, ohne irgendwie eingreifen zu müssen.

2. Phase: Ich reiche Dir die Hand

Die KlientIn wählt eventuell den sozialen Rückzug, Verdrängung, Verleugnung, Rationalisierung, etc., um die unvermeidliche Realität zu ertragen. Auch in dieser Phase bedarf es in erster Linie der liebevoll sorgenden Anwesenheit (eventuell ohne Worte), in zweiter Linie erst der ausgestreckten Hand, die zu ergreifen als Option erkannt werden soll. Die KlientIn erfährt Wertschätzung, und Achtung von Seiten des Coaches. Durch das professionelle Setting erleben Sie, dass Sie „keine Zumutung“ sind, egal wie es Ihnen gerade geht.

Phase 1 und 2 dauern insgesamt „nur“ bis zu 6 Wochen, falls sie professionell begleitet werden.

T: In der Reaktionsphase wird der Betroffenen einer traumatischen Situation wieder „aufgeholfen“. Wut und Schuld können sich abwechseln.

V: Die KlientIn erlebt sich als VersagerIn, die die Situation nicht alleine bewältigen kann, der Selbstwert ist gering.

3. Phase: Hand in Hand – ich bin mit Dir

In der Bearbeitungsphase wird der KlientIn wieder „ins Leben geholfen“. Es bedarf einer Begleitung, die so lange geboten werden sollte wie die Situation anhält bzw. bis die Situation angenommen werden kann. Die Folgen der Krise können gestaltet werden. Begleitet ein professioneller Coach, können Folgeprobleme vermieden werden.

Spätestens in dieser Phase ist eine erfahrene, ausgebildete Person sehr hilfreich!

Das Selbstbild rückt in den Fokus. Lebensrealitäten werden besprochen

Das Erlebte wird mit der KlientIn in Relation zur Vergangenheit und Zukunft gesetzt, sodass das Geschehene eine angemessene Größe und Würdigung erfährt, aber nicht das gesamte weitere Leben verhindert, sich nicht in psychosomatischen Erkrankungen manifestiert.

Interessen können teilweise wieder erwachen und neue Strategien können erprobt werden. Feedback muss aus sich selbst und aus der Umgebung genommen werden, damit Resignation und Chronifizierung verhindert werden.

T: „Rückfälle“ in tiefe Gefühlsphasen „flash backs“ werden für die KlientIn selbst steuerbar gemacht.

V: Das Ausprobieren der Bewältigungsstrategien kann je nach Erfolg als erlösend oder noch einmal als traumatisch erlebt werden.

4. Phase: Psycho – Coaching, Verarbeitung und Integration

Eine Neuorientierung findet statt. Die KlientIn findet wieder Ihren eigenen Rhythmus, beginnt wieder für die wesentlichen Anliegen Sorge zu tragen, übernimmt langsam Ihren Teil der Verantwortung und stellt sich den Konsequenzen (z.B. Lebensveränderung...). Der Selbstwert steigt wieder, die KlientIn wird frei für Neues. Die stattgefundenen Veränderungen werden zur Chance, weil sie angenommen wurden oder werden ins Leben integriert. Es erfolgt eine Anpassung im Denken und die Konstruktion neuen Verhaltens, die ersten Schritte in die eigene Zukunft.

Aus Stoppersteinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Treppen zum Himmel bauen. Lilli U. Kreßner

MEDIATION

Ein Tropfen Liebe ist mehr als ein Ozean an Wille und Verstand. C.G.Jung

Angebote im Konfliktfall

Die Mediation erspart zu 80 % Fremdscheidungen = Gerichtsverfahren und ermöglicht für beide Parteien gute, nachhaltige, faire Lösungen.

Die Gesprächsführung übernehmen 2 MediatorInnen.

Sie wollen in der Zukunft Frieden?

oder

Sie zielen auf Vernichtung ab?

Mediation ist überall dort sinnvoll, wo Friede angestrebt wird!

bei Konflikten zwischen Generationen, FreundInnen,
mit VermieterInnen, ArbeitgeberInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen,
NachbarInnen, ReiseveranstalterInnen, ...

im Trennungsfall, Streitereien um die Kinder u.a.

gesetzlich verpflichtend ist Mediation beispielsweise vor einvernehmlichen Scheidungen

"Ich habe ohnehin die Lösung, wenn die/der nicht so ... wäre, wäre ..."

"Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, wir kommen einfach nicht weiter"

Mediation ist DER Weg!

Sie erarbeiten gemeinsam eine Lösung, die für alle Beteiligten tatsächlich annehmbar ist!

Auch wenn Sie das jetzt gerade nicht für möglich halten.

Mediation benennt die Vermittlung zwischen Konfliktparteien oder die Arbeit zur Vermeidung von Konflikten.

MediatorInnen sind im Justizministerium organisiert. Mediationsfelder sind: Familienmediation, Wirtschaftsmediation, Interkulturelle Mediation, Schulmediation, Umweltmediation, Nachbarschaftsmediation.

Die Mediation entwickelte sich aus der Praxis der außergerichtlichen Konfliktregelung. Die Mediation hat sich seit 1990 zunehmend etabliert. In Österreich hat die Entwicklung vor etwa 20 Jahren mit der Familienmediation begonnen, mit Erbschaftsthemen, Trennungsmediation, Paarmediation (Anliegen von Paaren in den Bereichen Sexualität, frühere Partner, Kinder, Verlust, Kommunikation, Familiendynamik, Finanzen, etc.). Unternehmen nutzen Mediation, weil Sie ein unbürokratisches und flexibles Verfahren bevorzugen, um personelle und betriebliche Ressourcen zu schonen, um keine Öffentlichkeit durch Berichte in den Massenmedien zu erzeugen. Eltern nutzen Mediation, um Ihren Kindern trotz Trennung ein Vorbild zu bleiben. Jede/r hat ein anderes Motiv, aber übergeordnet wollen alle möglichst gute Lösungen statt Vernichtung, auch wenn im Moment Unverständnis für die zweite Streitpartei vorherrscht.

Mediation ist besonders geeignet in allen Konfliktsituationen aus dem privaten wie beruflichen Bereich, die sich über eine gewisse Zeit hinweg verschlechtern statt verbessern!

Jedes Ding hat drei Seiten: eine, die du siehst, eine, die ich sehe und eine, die wir beide noch nicht sehen... Chinesisches Sprichwort

Besonderheiten der Mediation:

Mediation ist ein selbstbestimmtes Finden einer Lösung im Gegensatz zur Gerichtsverhandlung, bei welcher die RichterIn abwägt und entscheidet.

Mediation kann eine Gerichtsverhandlung verhindern, die Kosten sind deutlich geringer.

Die MediatorIn führt das Gespräch, steuert ausschließlich die Form, nicht den Inhalt.

Voraussetzung für die Arbeit der MediatorIn ist Ihre Allparteilichkeit.

Die MediatorIn ist nicht die Expertin für den Inhalt. Die MediatorIn ist Kommunikationsexpertin. Deshalb leitet Sie das Gespräch formal.

In der Mediation geht es um die Zukunft!

Die Basis für die Lösung sind die Bedürfnisse der Konfliktparteien.

Transparenz und Offenheit sind Voraussetzung für den Erfolg.

In der Mediation erarbeiten Sie ein praktikables Ergebnis, eine WIN-WIN Situation.

Arbeitsschritte

1. Auftragsklärung

Zunächst werden Sie über das Mediationsverfahren informiert, eine Mediationsvereinbarung wird abgeschlossen und die Schritte und Ihr übergeordnetes Ziel und die gewünschte Art des Umgangs werden formuliert.

2. Themensammlung

Streitpunkte und Anliegen werden dargestellt, die Themen gesammelt und für die weitere Bearbeitung strukturiert.

3. Positionen

Interessen, Sichtweisen Jede Partei legt Ihre individuelle Sichtweise ausführlich dar. Sie sprechen Ihre dahinterliegenden Interessen und Bedürfnisse offen aus.

4. Lösung

Sie sammeln kreative Ideen, Lösungsmöglichkeiten. Sie finden gemeinsam die Bestmögliche heraus. Durch Reflexion und Feedbacklernen wird die Umsetzbarkeit geprüft.

5. Commitment

Die Umsetzungsschritte werden exakt vereinbart. Das Ergebnis wird schriftlich festhalten.

Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht euch nur von dieser Anschauung los und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein. Christian Morgenstern

RITUALE

Wenn du in der Tradition wurdest, aus der du kommst, kannst du deine Zweige ausstrecken und das Neue damit umfassen. Sobonfu Somé

Was wir kennen

Rituale des Übergangs, beispielsweise die Maturafeier,

Rituale der Reinigung, wie die Fastnacht,

Rituale der Heilung, wie tägliche Körperübungen,

Rituale des Alltags, vom Zähne putzen bis zum Hände-Schütteln,

Rituale aus der Politik, wie die Feiern zum 1.Mai, religiöse Rituale, wie die Christmette,

Rituale im Jahreskreis, wie die Sonnwendfeier,

Rituale zur Legitimierung von Machtansprüchen, wie die Ausstattung des Papstes mit Insignien,

Rituale als Zeichen der Zugehörigkeit zu Berufsgruppen und anderen Gemeinschaften, wie Trachten und Volkstänze, Liebesrituale, wie das Schenken einer Rose,

Rituale in der Pädagogik, im Kindergarten und zu Hause, individuelle Rituale, wie Schokolade Essen, um mit Stress zurecht zu kommen, ...

Rituale lebt jeder Mensch. Ritualarbeit ist daher nicht automatisch zu den neo-esoterischen Methoden zu zählen.

Gerda Jansky & Team bieten Ritualarbeit in dreierlei Hinsicht.

Sie können mit uns gemeinsam herausfinden, welche Ihrer Rituale Ihnen gut tun.

Wir finden und erfinden für Sie und Ihr Umfeld, Ihrer Lebenssituation entsprechende, stärkende Rituale.

Wir bieten Rituale zum Erleben und Genießen von Gemeinschaft, die erfrischend wie Quellwasser in Ihren Alltag wirken können.

Rituale helfen, Gemeinschaften im privaten und gesellschaftlichen Kontext herzustellen und zu festigen. Sie können Sicherheit vermitteln, stärken, aber auch Neuorientierung initiieren, ja sogar Heilung oder Reinigung auslösen. Rituale können die Bewältigung komplexer Lebenssituationen, Entscheidungen und allgemein, die Kommunikation erleichtern. Rituale können symbolhaft und zweckgerichtet sein. Sie können helfen, neue Verhaltensmuster zu etablieren. In der psychologischen Arbeit wird oftmals die strukturierende und bedeutungsstiftende Kraft der Rituale eingesetzt, sowie der Gruppenzusammenhalt darüber erzeugt, soweit er für die therapeutische Arbeit wesentlich ist. Gesten wie ein Versöhnungsritual und Kommunikationsformen können Beziehungen stärken. Rituale können Sinn, Identität und Integration stiften. Gleichzeitig ermöglichen sie für einen Moment, aus dem Alltag herauszutreten und Situationen neu zu bewerten, Leid zu verkürzen und Lösungen zu erfinden. Rituale können Räume für Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Verhaltens eröffnen. Rituale erleichtern das Lernen. Eine bewusste Einstellungsänderung kann durch Rituale gefestigt werden.

Rituale sind in Aktion ausgedrückte Meditation, Dion Fortune

(für Interessierte: Die Universität Heidelberg liefert interessante Forschungsergebnisse zu Ritualdynamiken und Verhaltensroutinen)

CONSTELLATION, AUFSTELLUNGEN

The truth of what we are is, that we are, because we belong. Desmond Tutu

Finden Sie Antworten und Sicherheiten auf Ihre Fragen!

Lernen Sie Ihre persönliche Geschichte als Geschenk zu begreifen und zu nutzen,

Ihre Partnerwahl, Krankheiten, Berufswahl, Verhaltensmuster, ...

Schöpfen Sie aus Ihren Möglichkeiten!

Sie sind die glückliche Vereinigung unzähliger Fähigkeiten und Möglichkeiten aus Ihrer erfolgreichen Reihe an AhnInnen!

Sie lernen, Ihr Leben selbst zu steuern!

(für Interessierte: ein großartiger Text eines Kollegen, wie ich finde <http://www.dietmar-hoehne.de/downloads/SystemischeTherapie.pdf>)

Entwicklung der Aufstellungsarbeit

Meine KlientInnen haben mich überzeugt, dass Coachingarbeit generativ, systemisch und lösungsorientiert sein muss. In **anlassbezogenen** Therapien wird das Problem für kürzere oder längere Zeit punktuell gelöst. Im **generativen** Ansatz wird der Schlüssel für eine Vielzahl von Folgethemen und -problemen gefunden und zur Ressource transformiert.

Der **individuelle** Therapieansatz sieht das Anliegen als von allen anderen Umständen unbeeinflusste Schwierigkeit, die ausgeräumt werden muss. In der Systemtheorie wird ein System als Einheit aus Elementen betrachtet, die untereinander und zu anderen Systemen in Beziehung stehen. Im **systemischen** Ansatz werden also die Ressourcen, die für das aktuelle Problem hilfreich sind, verfügbar gemacht

Finden Sie sich manches Mal in Situationen oder Krankheiten, Beziehungsmustern oder Emotionen wieder, die seltsam vertraut erscheinen, so als würde man das Gleiche, oder Ähnliches, bereits erlebt haben;

Kennen Sie die "nicht schon wieder" Momente?

Wüssten wir nicht alle, dass über die Qualität unseres Glücks die Kraft der Gedanken, die Einstellung zum Leben, die Erwartungen an den Anderen, entscheiden? Hätte sich nicht manche von uns schon gefragt, ob manchem guten Ratschlag unserer FreundInnen zu folgen, Sinn gemacht hätten? Und dennoch, irgendetwas scheint uns daran zu hindern, einen Teufelskreis zu durchschreiten.

Herzlich willkommen sind reflektierte Menschen, die auf ihre persönliche Weiterentwicklung setzen und noch erfolgreicher im Beziehungs- und im eigenen Leben genießen wollen.

Die Aufstellungsarbeit ist eine generative und systemische Methode.

Am Beginn der Aufstellungsarbeit standen die Familienskulpturen und Familienrekonstruktionen von Virginia Satir. Weil die Ergebnisse in ihrer überraschenden Einfachheit den Menschen auf dem Weg zu ihrer persönlichen Zufriedenheit nachhaltig geholfen haben, wurde weiter geforscht.

Strukturell: Salvador Minuchin

Strategisch: Problemlösungsstrategien Gregory Bateson mit konstruktivistischem Ansatz: Ernst von Glasersfeld, Narrativ: Heidelberger Schule Michael White.

Mailänder Modell Mara Selvini Palazzoli: Paradoxon und Gegenparadoxon Schule von Milwaukee Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, Lösungsorientierung, Bert Hellinger Bewegungen der Seele Inso Sparrer, Matthias Varga von Kébed und Gunthard Weber haben die systemische Strukturaufstellung und

die Organisationsaufstellung entwickelt.

Gerda Jansky arbeitet mit vielen der genannten Aufstellungstechniken. Im Fokus steht allerdings ausschließlich die Relevanz für die Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse der KlientInnen.

Finden Sie sich manches Mal in Situationen oder Krankheiten, Beziehungsmustern oder Emotionen wieder, die seltsam vertraut erscheinen, so als würde man das Gleiche, oder Ähnliches, bereits erlebt haben;

Kennen Sie die "nicht schon wieder" Momente?

Wüssten wir nicht alle, dass über die Qualität unseres Glücks die Kraft der Gedanken, die Einstellung zum Leben, die Erwartungen an den Anderen, entscheiden? Hätte sich nicht manche von uns schon gefragt, ob manchem guten Ratschlag unserer FreundInnen zu folgen, Sinn gemacht hätten?

Und dennoch, irgendetwas scheint uns daran zu hindern, einen Teufelskreis zu durchschreiten.

Herzlich willkommen sind reflektierte Menschen, die auf ihre persönliche Weiterentwicklung setzen und noch erfolgreicher im Beziehungs- und im eigenen Leben genießen wollen.

Ablauf und Wirkung

Constellation kann abstrakt im Kopf (Teilearbeit), mit Objekten im Einzelcoaching oder in der Gruppe erfolgen. **Zuerst wird ein Gespräch mit der Aufstellungsleiterin geführt. Das innere Bild der KlientIn zu einem bestimmten Thema wird in den Raum gestellt. Unstimmigkeiten zeigen sich bezüglich Bindung, Ordnung, Ausgleich. Die AufstellungsleiterIn führt achtsam und wertschätzend über die Erkenntnis in die Lösung. Die Selbstheilung kann beginnen.**

CONSTELLATION wirkt auch auf Betroffene erlösend, die nicht an der Aufstellung teilnehmen, z.B. Kinder. Die Ergebnisse für die KlientInnen gelten als effizient und wirksam im Vergleich und als Ergänzung zu anderen therapeutischen Methoden.

Veränderung geschieht durch Erfahrung, das Erleben einer Lösung, nicht durch Deutung

CONSTELLATION verbindet Ratio mit Intuition.

CONSTELLATION F

die Methode, die wirksam Konflikte in Ihnen Selbst, Gesundheitsthemen, Lebenspraktisches und Beziehungsprobleme transformiert

Wir können unseren Freundeskreis wechseln.

Jedoch, selbst wenn wir nach Australien auswandern,

bleiben wir: "das Kind unserer Eltern, das nach Australien ausgewandert ist". Gerda Jansky

Bei welchen Anliegen, wann und für wen ist CONSTELLATION F sinnvoll?

- Familiäre Probleme
- Partnerschaft
- Probleme der Kinder
- Innere Konflikte
- Finanzielle Situation
- Unstimmigkeiten im beruflichen Kontext
- Allgemein persönliches Lernen
- Um eine tief berührende Erfahrung zu machen
- Lösung psychosomatischer Zustände
- Veränderung unerwünschter, hinderlicher Verhaltensmuster
- eingespielte, problembehaftete Beziehungsstrukturen auch im familiären Kontext
- zur Prioritätensetzung von Werten und Überzeugungen
- Krankheit
- Übergewicht
- Essstörungen
- Gefühlsuntiefen, Angst
- Finanzielle Situation
- Körperteile und Organe
- Haustiere
- Alle offenen Fragen (Ortswechsel, Jobwechsel, Beziehungsprobleme)
- Allgemein persönliches Lernen
- Um eine tief berührende Erfahrung zu machen

die Methode

Jeder von uns hat ein inneres Bild seiner Familie (Ursprungs- und Gegenwartsfamilie). Stellt er die Familie nach diesem Bild mit Hilfe von GruppenteilnehmerInnen symbolhaft in den Raum, so lässt sich an der Aufstellung ablesen, wo die Ordnung gestört ist, wo der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen nicht stimmt, wer gefährdet, wer vergessen oder nicht geachtet ist und wo die Bindung, die Liebe, die Freiheit darin belastet ist.

Auch aus Liebe eingegangene, eventuell unbewusste Kompromisse, nicht sichtbare Bindungen und Loyalitäten, beeinflussen nachhaltig das Verhalten im eigenen Leben und die persönlichen Beziehungen. Aus diesem Bild systemisch wirkender Kräfte, eröffnen sich tief greifende Lösungen und Handlungsmöglichkeiten.

Ergebnisse

- Sie erfahren den kraftvollen, heilenden und friedvollen Effekt des Familienaufstellens, welcher sich positiv auf den Körper auswirkt.
- Sie schaffen Einklang mit der Herkunftsfamilie, spüren Ihre Wurzeln und setzen Energien frei, Leichtigkeit hält Einzug.

- Sie wandeln alte hemmende Muster in sinnvolle, neue und stärkende Möglichkeiten um und integrieren diese mit viel Leichtigkeit und Liebe in Gegenwart und Zukunft.
- Sie dynamisieren festgefahrene Systeme.
- Das Vertrauen in Ihre eigene Befindlichkeit wird zu einem verlässlichen Instrument.
- Es erschließen sich Lösungen, kleine Veränderungen mit großer Wirkung!

CONSTELLATION ermöglicht, Zusammenhänge zwischen individuellen Problemen und unbewussten Verstrickungen bewusst zu machen und tiefgreifend zu verändern.

Organisation

**Workshops im Zeitrahmen von 3 Stunden bis zu mehreren Tagen
Vorgespräch und Abschlussgespräch zur Ergebnissicherung**

CONSTELLATION U

die Methode, die berufliche und private Wege aufzeigt und Entscheidungsfragen beantwortet

Bei welchen Anliegen, wann und für wen ist CONSTELLATION U sinnvoll?

In einer Zeit, in der die Beschleunigung der Veränderung die einzige wirkliche Konstante ist, brauchen wir neue Methoden der Entscheidungsfindung.

Mit systemischen Struktur-Aufstellungen werden sowohl interne Systeme (innere Anteile, Symptome, Zustände und Werte, u.a.) als auch externe Systeme (Organisationen, Abteilungen, Teams, Drehbücher, politische Zusammenhänge u.a.) aufgestellt.

Die Methode

Mit Hilfe unseres erfahrenen Teams stellen Sie die für Ihre Frage relevanten Zusammenhänge symbolhaft dar und interpretieren das Ergebnis. Wir unterstützen Sie, Ratio mit Intuition zu verbinden. Mit einfachen Tests wird die Lösung für Sie offensichtlich. Wir stellen ein höchstmögliches Ausmaß an Qualität mit dem größtmöglichen persönlichen Gewinn bereit. Wir achten persönlich auf die Wahrung der Intimsphäre und stellen sicher, dass das Ende des Seminars für Sie das eigene Leben erleichtert und konstruktive, positive Lösungen eintreffen.

CONSTELLATION wirkt auch auf Betroffene, die nicht an der Aufstellung teilnehmen oder nichts davon wissen (z.B. Kinder, KundInnen, MitarbeiterInnen). Wir unterstützen Sie, Ratio mit Intuition zu verbinden.

im privaten Kontext

- Vor jeder wesentlichen Entscheidung
- Zur Lösung von Blockaden bezüglich Arbeit oder anderen Engagements
- Um unter Berücksichtigung aller wesentlichen Parameter stimmige Wege zu finden

im beruflichen Kontext

Was Sie als ManagerIn und UnternehmerIn rational bedenken können, um das Unternehmen zu lenken, bedenken sie bereits,

CONSTELLATION verbindet Ratio mit Intuition, weil Ihre Entscheidung nachhaltig richtig sein muss. •
Wie wird das Unternehmen am Markt besser wahrgenommen?

- Wie sollte das Team für diese Aufgabe aussehen?
- Wie löse ich relevante Probleme im Team?
- Welche ist die optimale Kommunikationshierarchie?
- Werde ich mit dem Produkt in der Region gut ankommen?
- Welches Produkt soll ich forcieren?
- Welche strategischen Prioritäten muss ich im nächsten Jahr setzen?
- Wie kann ich mich in dieser Kooperation sicher fühlen?
- Wie wird die Fusion unserer Unternehmen gelingen?

Die berufliche Rolle und die persönlichen Stärken ergeben die Komposition des Erfolges. CONSTELLATION eröffnet das Abenteuer der Sicht durch den Spiegel des Denkens in ausgetretenen Pfaden. Das Ergebnis ist meist eine überraschende Lösung, eine unerwartete Erkenntnis, welcher Weg in Bezug auf die Fragestellung der Richtige, Effiziente, Erfolg-Bringende ist, welche Entscheidung überzeugt.

CONSTELLATION U wurde auf Basis von Business Delphi von Helmut Gawlas entwickelt.

Ergebnisse aus der Praxis

Darauf wäre ich ohne CONSTELLATION nie gekommen.

Ich hätte nicht gedacht, dass man damit so viel herausholen kann.

Die Realität hat das Ergebnis von CONSTELLATION bestätigt.

Jetzt geht es wieder bergauf.

Organistaion

3 Termine:

Vorgespräch

CONSTELLATION 3-5 Stunden, mit unseren erfahrenen RepräsentantInnen Abschlussgespräch zur Ergebnissicherung

STILBERATUNG, SELBSTVERSTÄNDNIS, AUSSENWIRKUNG

Der Zeit ihre Kunst, der Kunst ihre Freiheit! Ludwig Hevesi

Ein Einkaufscenter nach dem anderen eröffnet. Ich frage mich seit vielen Jahren, wer wohl all das kauft, das ich in den Schaufenstern sehe. Auf den Straßen sehe ich die „Farben“ dunkel, dunkler und undefinierbar. Gerda Jansky

Könnten Sie sich einen Morgen vorstellen, an welchem Sie sich mit Leichtigkeit und Humor von Ihrer Stimmung oder dem Sonnenschein inspirieren lassen, für welche Kleidung Sie sich entscheiden, mit einem vergnügten Lächeln aus dem Haus gehen und trotzdem oder gerade deshalb besonders gut aussehen und Ihnen die Blicke folgen, überraschend ...

Könnten Sie sich vorstellen, Ihre Mode, Ihren Stil zu erweitern, vielleicht mit ein paar neuen Details, durch neue Kombinationen? Kaschieren und die frostigen Temperaturen im Winter können ja wohl nicht der einzige Grund sein, dass und welche Kleidung Sie tragen, welche Farben, welche Schnitte, welcher Schmuck, welche Schminke...

Vermutlich ist das Zieren des Körpers so alt wie die Menschheit selbst.

Wir wissen, dass nicht nur das Innen das Außen beeinflusst, sondern auch umgekehrt.

So wird vielleicht die schamanische TänzerIn ihr Gesicht und ihre Kleidung danach wählen, welche Göttin sie darstellen will, die ÄgypterIn betont ihre Augen um ihre Ähnlichkeit mit dem Sonnengott zu zeigen, die AfrikanerIn ihre Zugehörigkeit durch eine Narbe vermitteln, die junge AsiatIn sich Mut machen durch eine kriegerische Bemalung, die IndonesierIn durch Tatoos ihre Verantwortung in der Gesellschaft demonstrieren, die Mitglieder einer Jugendgruppe die Frisur an einander anpassen, weil Sie als Einheit wahrgenommen werden wollen. Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen geben über das Aussehen persönliche Informationen über sich, das Glaubensbekenntnis, die politische Haltung- beispielsweise die Grünen der 80er Jahre in Österreich, oder die Herkunft, beispielsweise durch das Tragen von Trachten.

Kann es bei dieser Vielfalt an Gründen sein, dass ein Mann, wenn er als Mann wahrgenommen werden will von unserer Kultur ausschließlich das tragen darf, was ihn UN-unterscheidbar von den anderen Männern macht? Kann es sein, dass sich Frauen auf den amerikanischen Kleidungsstil UNI beschränken, die UNI-Form Jeans noch immer als beliebteste Freizeitkleidung gilt?

Nur in den kapitalistischen Ländern mit finanzieller, religiöser und formaler Freiheit, mit der Möglichkeit zu jedem individuellen Lebensstil und Ausdruck, beschränkt sich der Kleidungsstil auf folgende Auswahlkriterien: dem Diktat der Modewirtschaft, dem Jugendwahn, dem Hinterherjagen der Normfigur! Individuelle und gruppenspezifische Informationen werden verborgen. Kleidung dient vermehrt als Versteck, denn als Kommunikationsmöglichkeit in die Gesellschaft.

Könnte es nicht statt dessen auch so sein, dass Sie sich an Ihrem Körper erfreuen, als Ausdruck Ihrer Geschichte und der Ihrer Vorfahren und Sie Ihn deshalb unterstreichen, inszenieren, feiern wollen?

Erschiene es Ihnen nicht wesentlich, Ihre Botschaften zu senden, in dieser schnelllebigen, visuellen Kultur, in der der erste Eindruck zählt?

Könnten Sie sich vorstellen, sich Spaß und Leichtigkeit zu erlauben in der Gestaltung Ihres Kleidungsstils?

Hätten Sie nicht manches Mal Lust, mit Ihrer eigenen Wandelbarkeit zu spielen, ob aus oben

exemplarisch genannten Gründen oder um das, was ihnen gerade am Herzen liegt, angemessen zum Ausdruck zu bringen?

Wollen Sie nicht Ihre individuellen, positiven Eigenschaften durch die Präsentation selbiger verstärken?

Vielleicht benötigen Sie nur einen menschlichen Spiegel, der Ihre Persönlichkeit erfasst und Sie danach berät. Schlüpfen Sie in unterschiedliche Rollen, lassen Sie uns ausprobieren!

Mag.a art. Gerda Jansky & Team begleiten Sie mit Ideen, Erfahrung und Einfühlsamkeit, ganz nach Ihren Bedürfnissen, Ihren Stil neu zu definieren, Sie zu stärken, Ihr Gegenüber zu überraschen und zu überzeugen!

Angebotspalette:

Stilberatung, Farbberatung, das passende Outfit, Schminken

Einzeltermine sind möglich, ebenso die Arbeit in kleinen Gruppen

Stilberatung wann/ für wen

Verspüren Sie neuerdings Sehnsucht nach einer kleinen Veränderung?

Wünschen Sie sich hie und da ein kleines Feuerwerk, ein bisschen experimentieren, so wie es „damals“ war?

Wo ist der Spaß abgeblieben, wo die Experimentierfreude?

Könnte Ihre Beziehung einen kleinen Kick vertragen?

Wollen Sie es einem Gegenüber noch leichter machen, von Ihnen überzeugt zu sein?

Anpassung ist gefragt, wie geht das, ohne sich zu verkleiden zu fühlen?

Hat sich Ihr Körper im Laufe der Zeit verändert und sind Sie sich nicht mehr ganz so sicher, was Sie sich noch „erlauben“ dürfen?

Werden Sie vielleicht nur mehr als Elternteil, als Großeltern wahrgenommen?

Wo ist die Frau, wo der Mann abgeblieben?

Wie können Sie Ihre Waffen Ihres guten Aussehens einsetzen, ohne „billig“ und oberflächlich zu wirken?

Sind kleine Finanzen der Grund, warum Sie sich nicht immer so kleiden, wie es Ihnen gefällt? Wollen Sie sich endlich trauen, so zu sein, wie Sie sind und sein wollen?

ANGEBOTE FÜR ELTERN

bei Herausforderungen mit Kindern vom Kleinkindalter über die Pubertät zur Adoleszenz

Deine Kinder sind nicht deine Kinder.

Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Sie kommen durch dich, aber nicht von dir,
und obwohl sie bei dir sind, gehören sie dir nicht.
Du kannst ihnen deine Liebe geben, aber nicht deine Gedanken;
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Du kannst ihrem Körper ein Haus geben, aber nicht ihrer Seele;
denn ihre Seele wohnt im Haus von morgen, das du nicht besuchen kannst -
nicht einmal in deinen Träumen.
Du kannst versuchen, ihnen gleich zu sein,
aber suche nicht, sie dir gleich zu machen;
denn das Leben geht nicht rückwärts und verweilt nicht beim Gestern.

**Du bist der Bogen,
von dem deine Kinder als lebende Pfeile ausgeschiedt werden ...**

Lass die Bogenrundung in deiner Hand Freude bedeuten. Kahlil Gibran

Oft hat man schon alles probiert, um eine Lösung zu finden. Dann stellt sich manchmal ein Gefühl von Hilflosigkeit und Verzweiflung ein. Gerda Jansky & Team kreieren mit Ihnen gemeinsam Lösungen! Elternarbeit, Familienberatung und Coaching für Kinder ist geeignet für Menschen, welche bereit sind, sich auf emotionale Arbeit zu Gunsten der eigenen Entwicklung und der Familie einzulassen, ein achtsames und liebevolles Miteinander schaffen wollen und einen humorvollen, reflektierten Umgang mit eigenen Verhaltensmustern und den anderen Familienmitgliedern entwickeln wollen.

Erziehung ist die effektivste Waffe in einer Gesellschaft. (Gerda Jansky)

Eins und eins macht drei. (angewandtes Rechenbeispiel)

Ein Kind zu bekommen, braucht es zwei Menschen, ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf. (Sobonfu Somé)

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr! (Österreich)

Diese und viele andere Sprüche aus dem Volksmund unterschiedlicher Kulturen erzählen davon, dass Kindererziehung immer und überall auf der Welt eine Herausforderung gewesen ist. In unserer Kultur trifft das allerdings besonders zu, wie soziale Studien belegen. Verschiedene pädagogische Strömungen haben neue Weisheiten in die Familien hineingetragen, die die Erziehung ursprünglich auf den Ressourcen der Großfamilie und die täglichen Erfahrungs- und Arbeitsfelder aufgebaut haben. Vieles hat sich verbessert seitdem der Begriff Kindheit nicht mehr einen Luxus bezeichnet, wie im Altertum, und Jugendliche nicht mehr nur als „besonders gut für schwere Arbeiten einsetzbare“ Erwachsene gesehen werden. Gleichzeitig hat der Verlust an alten Rollen- und Positionsdefinitionen in der kleinen Einheit der Familie bis heute viel an Verunsicherung gebracht. Wer hat sich noch nie gedacht, dass „für die anderen“ ein Beziehungsführerschein hilfreich sein könnte. Wir lernen nicht, Eltern zu sein. Leider suchen wir oft erst Unterstützung, wenn die Probleme bereits existentiell sind.

Angebot

Gerda Jansky & Team haben mehrere Phasen der Beratung für Eltern als effizient unterstützbar erkannt und arbeitet hierbei in der Tradition der alten BeraterInnen aus den Familien, der Gemeinde, der Lehrherrn, der Kirche...

- **Begleitung während der Schwangerschaft**

Metapher: Sie malen als Paar ein gemeinsames Bild, Ihr Kind kommt auf die Welt, nimmt einen bunten Stift und malt über Ihr hübsches Bild...

- **Begleitung während der Kleinkindphase**

böses böses Aua – Schnuller als Ablenkung oder Trost ...

- **Begleitung während der Schulzeit**

WIR schreiben Schularbeit – die Ich-Entwicklung von Eltern und Großeltern

- **Begleitung während der Pubertät**

Der Generationenkonflikt ist eine Erfindung unserer Zeit, keine biologische Notwendigkeit. Lernen Sie die Sprache und das Verhalten, die dieser herausfordernden Phase angemessen ist....

- **Begleitung im jungen Erwachsenenalter**

Zeit der Entscheidungen. Wie vertiefen Sie die Beziehung zu Ihrer Pubertierenden und bleiben gleichzeitig die „Große“?

- **Begleitung in die neue Familie**

Schwiegerdrachen – Schwiegerengel?!

- **Begleitung bedürftiger Eltern**

Bedeutet das automatisch Rollenwechsel?

Sobald Probleme aufgetreten sind, kann man unterschiedlich damit umgehen. Man kann das Kind in Therapie und zur Nachhilfe bringen, damit es sich ändert, oder man kann sich selbst ändern, persönlich und in der Paarstruktur und damit die Entwicklung des Kindes in die gewünschte Richtung beeinflussen.

Exemplarische Aufzählung von Methoden:

Familienkonferenz nach Gordon, Familienrekonstruktion, Arbeit mit Metaphern, Meditation, Tranceinduktion, Familienskulptur, zirkuläres Fragen, paradoxe Intervention, Familienrituale, klare Strukturen und Grenzen, lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Kommunikationsmodelle GFK, Konfliktmanagement, ...

Schneewind unterscheidet nach Beratungsprozess in krisenbezogene Beratung, problembezogene Beratung, präventive Beratung:

- 1. Erfassung des „Ist-Zustandes“: Auseinandersetzung mit und Verstehen der aktuellen Problemlage
- 2. Erfassung des „Soll-Zustandes“: Entwicklung und Bewertung von Zukunftsbildern und präzise Beschreibung der Ziele.

- 3. "Soll-Zustand" wird in die Realität umgesetzt. Die Ratsuchenden werden bei der Verwirklichung und Umsetzung der Ziele unterstützt.

ANGEBOTE FÜR KINDER/ JUGENDLICHE

zur Lösung schulischer, persönlicher oder familiärer Probleme

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen. Mahatma Gandhi

Mögliche Probleme bei den Kindern/ Jugendlichen

- Lernschwierigkeiten
- Aufbegehren, Aggressionen
- Motivationslosigkeit, Apathie
- Krankheiten
- Essstörungen
- Auffälliges Verhalten, in der Gruppe, in der Familie, in Bezug auf sich selbst
- ...

Gerda Jansky & Team arbeiten in erster Linie mit den Eltern, weil die Eltern die bestmöglichen Erziehungsberechtigten und Erziehungsverpflichteten für Ihr Kind sind. Wir helfen Ihnen dabei, diese Aufgabe so wahr zu nehmen, dass es sowohl Ihnen wie auch den Kindern noch besser geht.

Wir unterstützen auch Kinder und Jugendliche!

Besonders für Jugendliche kreieren wir individuelle, je nach Vorliebe und Problemstellung, Freizeitangebote, Lerntechniken, Umgang mit Angst und vieles mehr

Lerntraining

Lebenslanges Lernen wird zunehmender wichtiger in unserer Gesellschaft. Kaum kann ein Beruf das ganze Leben lang ausgeübt werden und falls, dann jedenfalls nicht, ohne die Qualifikationen zu erhöhen, ohne dazu zu lernen. Besonders hilfreich ist daher, wenn man leicht lernen kann.

Sie üben allgemeine Lerntechniken= Mentaltechniken!

Sie entdecken Vergnügen am Lernen an sich, unabhängig vom Inhalt!

Neurobiologisch ist schon längst bewiesen, dass im Gehirn das Belohnungszentrum aktiviert wird, Glückshormone ausgeschüttet werden. Wie kann es da sein, dass wir Lernen noch immer als quälenden

Prozess verstehen?

Wir entwickeln mit Ihnen Ihre individuellen Lernstrategien und die Umsetzbarkeit in Ihren Alltag!

Entscheidend dafür ist, über welches Sinnessystem Sie neue Inhalte am Leichtesten speichern. Jede von uns weiß, dass es manchen leichter fällt, Gehörtes zu behalten, manche hingegen selber ausprobiert haben müssen, was Sie erfassen wollen. Welcher Lerntyp sind sie? Etwa 90 % der kinästhetischen Lerntypen fallen aus dem Regelschulsystem und haben pädagogischen Sonderbedarf oder werden in eine Sonderschule gesteckt und sind damit für Ihr Leben stigmatisiert. Bei den meisten Kindern ist dafür nicht mangelnde Intelligenz, sondern ein unflexibles Schulsystem verantwortlich.

LRS- Training

Das Lese-Rechtschreib-Training bringt Ihrem Kind innerhalb von maximal drei Monaten eine deutliche Verbesserung der Schulnoten bei Legasthenie. Erziehungsberechtigte und Kind (ab 7 Jahren) üben täglich Wahrnehmung und gutes Gefühl. Das Programm kommt ohne Schreiben aus und wirkt! Daher bieten Gerda Jansky & Team eine Geld-zurück-Garantie für diese Leistung.

Black out – Prüfungsangst

Eigentlich hast Du Dich gut vorbereitet. Und trotzdem. Die Angst lähmt.

Mit Gerda Jansky & Team erlernst Du Techniken, die nur Sekunden dauern, die Deine Prüfung in ein aufregendes Spiel verwandelt!

Rolle – Identität

Dieses Angebot richtet sich speziell an Jugendliche, die sich gerade selber erfinden in diese Gesellschaft. Allerdings kann dieses Angebot auch für Erwachsene sinnvoll sein, die in eine neue Lebensphase übertreten.

Sie schließen Frieden mit ihrer Herkunft und den daraus entstanden Folgen, wie Aussehen und Verhaltensmuster.

Sie erfahren über unterschiedliche Rollenbilder

Und

Sie probieren sich aus, spielerisch, lustvoll!

Dieses Angebot wird sowohl in geschlechterhomogenen Gruppen wie in heterogenen Gruppen angeboten.

ERFOLGREICHE PARTNERSUCHE

Nur wer nicht sucht, ist vor Irrtum sicher. Albert Einstein

Ich habe noch nie gehört: „ich muss noch etwas dazulernen“, oder: „ich möchte noch mehr ich selber werden, damit meine zukünftige Beziehung besser wird“, „damit ich meine zukünftige TraumpartnerIn interessiere“. Oft hingegen habe ich gehört: „meine TraumpartnerIn sollte so und so sein“. Um welchen Aspekt es in Ihrem Coaching gehen wird, entscheiden Sie! Gerda Jansky

Meine TraumpartnerIn

Eine Freundin hat mir vor Jahren erzählt, Sie habe ein Singlehandbuch gelesen und beschlossen, ein definiertes Bild des Traumpartners beim Universum zu bestellen. Sie hatte aus den vorangegangenen Erfahrungen herausgefunden, welche Punkte ihr wesentlich waren. Sie bestellte die Größe, das gewünschte Alter, die Bildung, gemeinsame Zukunftsvorstellungen, einen fröhlichen, leichten Alltag, ... Das Ergebnis war erstaunlich! Alle Punkte waren erfüllt, als sie gefunden wurde. Allerdings hatte sie einen Fehler begangen. Die wunderschöne Sexualität, die sie in ihrer Ex-Beziehung genossen hatte, hatte sie vergessen zu bestellen, noch schlimmer, Sie konnte diesen wundervollen Mann nicht riechen.

Wir lachten schlussendlich herzlich. Unsere „Moral aus der Geschichte“: wenn du dir etwas wünschst, tu das mit der Dankbarkeit dafür, was du bereits bekommen hast und wer du bist ...

Ich – TraumpartnerIn

Veränderungsarbeit, um die ideale Beziehung überhaupt leben zu können.

Vieles ist uns allen klar. Man wird eher selten die sportliche Partnerin anziehen, wenn man selbst als Couchpotatoe die Freizeit verbringt. Genauso wenig wird man eine langfristige, lustvolle Partnerschaft erleben, wenn man nicht kommuniziert. Was darüber hinaus könnten sie noch lernen, um das zu leben, was Ihnen entspricht und glücklich macht?

„Woran liegt es“ und welchen Regler am Mischpult Ihrer Persönlichkeit modifizieren Sie gerne ein wenig? Gerda Jansky & Team begleitet Sie!

Finden und Suchen

Finden und finden lassen bedingen möglicher Weise einen gewissen Grad an Aktivität. Welche Aktivität im Denken, Fühlen und Handeln Sinn macht und für Sie zum Ergebnis führen könnte, das finden wir heraus!

Nach Ihren Bedürfnissen entwickeln wir gemeinsam erfolgreiche Strategien für Ihre PartnerInnensuche, generativ und auf Wunsch auch detailorientiert, bis hin zur Optimierung Ihrer Selbstpräsentation auf einer Singleplattform. Wir begleiten Sie bis zum gewünschten Ergebnis!

PAARBERATUNG (LOTUS ÜBERSCHRIFT :FÜR PAARE)

Weiterführend: www.diepartnerschaft.at

Liebe ist kein flüchtiges Gefühl, Liebe ist ein Seinszustand, eine Haltung, zu der man sich in jedem Moment neu entscheidet! Partnerschaft ist eine wundervolle Möglichkeit, Liebe in die Welt zu bringen, zu teilen und sich gegenseitig darin zu stärken. Liebe in anderen Formen kennen wir aus verwandtschaftlichen Beziehungen, Freundschaften und der Achtung unseres Selbst. Liebe zeigt sich auch im Umgang mit der Natur, dem Respekt für Tiere und der materiellen (von Menschen geschaffenen) Welt und wenn der Beruf Berufung ist. Gerda Jansky

PAARBERATUNG Für die jeweilige Phase, in welcher Sie sich gerade befinden:

Die Zeit der Aussaat – die Vegetationsperiode – die Ernte – der Abschied – ein neues JA

Sind Sie derzeit in einer schwierigen Beziehung und möchten Sie lang andauernde Schwierigkeiten auflösen oder möchten Sie einfach Ihre Beziehung bereichern?

Fragen Sie sich manchmal, was mit dem Menschen geschehen ist, in den Sie sich verliebt haben?

**Würden Sie diese Liebe gerne wieder finden und für immer behalten?
Vielleicht sind Sie am Beginn einer neuen Beziehung und wünschen sich eine Partnerschaft, die wirklich hält?**

Befinden Sie sich in einer Trennungsphase, die Sie gerne respektvoll gestalten möchten oder sind Sie noch gar nicht sicher, ob eine Trennung sinnvoll ist?

**Oder Sie sind Single und einfach müde,
immer wieder Beziehungen zu führen, die nicht andauern?
Sie sind bereit, aktiv daran zu arbeiten?!**

Definition

Paarcoaching wurde für die Beziehungsprobleme zwischen 2 PartnerInnen entwickelt:

Psychoanalytisch betrachtet: Sind Probleme aus früheren Entwicklungsphasen in Ihrer Persönlichkeit nicht verarbeitet, könnten sich diese alten Konflikte im Zusammenleben aufschaukeln, kann das für die Beziehung belastend werden. Z.B. eine der Beiden wird immer unselbstständiger, der andere immer selbstständiger und dominanter.

Die **humanistische Psychologie** erkennt Liebe und Intimität als Antriebskräfte des Lebens und entscheidend für die Persönlichkeitsentwicklung. Ist dieser intime Austausch auf den Ebenen von Körper, Gefühl, Sprache, Seele und Zeit erfüllend, kann dieses Verständnis von Liebe als Sinn- und

Lebensorientierung gestaltend sein.

Familientherapie: Der Ausgangspunkt der Paarkonflikte wird in den Herkunftsfamilien der beiden Partner vermutet. Dabei wird davon ausgegangen, dass das Paar im Heute einen Grundkonflikt wiederbelebt. Die systemische Therapie setzt bei den zirkulären (wiederholten) Gewohnheiten und Mustern an, die die Konflikte des Paares aufrechterhalten.

Die **Kommunikationspsychologie** verbessert die Kommunikation der PartnerInnen um ein besseres Verständnis für einander zu entwickeln. (weg von: Schuldzuweisungen, Anklagen, Rechtfertigungen, Mauern, Rückzug, Verleugnung der eigenen Anteile, Verachtung und Geringschätzung, John Gottman)

Eklektizismus: Die Imago-Therapie" von Harville Hendrix und Helen Hunt verbindet die Psychoanalytische Theorie, Tiefenpsychologie, Behaviorismus, Systemische Theorie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse und Kognitive Therapie. Die traditionelle Coach-Klient Beziehung wird in die Hände des Paares selbst gelegt.

Weitere Methoden: Gesprächsführung nach Carl Rogers, Rollenspiele aus der Gestalttherapie, Familienskulptur nach Virginia Satir, Mediation, u.v.a.

Bei Vorbildern ist es unwichtig, ob es sich dabei um einen großen toten Dichter, um Mahatma Gandhi oder um Onkel Fritz aus Braunschweig handelt, wenn es nur ein Mensch ist, der im gegebenen Augenblick ohne Wimpernzucken gesagt oder getan hat, wovor wir zögern. Erich Kästner

Partnerschaft zu leben, ist in unserer Kultur und in unserer Zeit eine Herausforderung geworden. Wir haben möglicher Weise in einem Leben verschiedene LebensabschnittspartnerInnen, Seitensprünge, ein Verhältnis mit einer PartnerIn, oder One-night-stands. Wir dürfen uns frei entscheiden, bei wem die Schmetterlinge im Bauch besonders kribbeln, weder Familie noch „Älteste“ entscheiden mit, unsere FreundInnen interessieren unsere PartnerInnen vielleicht gar nicht mehr so besonders, weil sie die Erfahrung haben, dass bald mal die Nächste ins Haus schneit, unser Vertrauen und unsere Hoffnung auf "die Richtige" sind bereits durch viele schmerzvolle Erfahrungen verunsichert. Wir können verschiedene sexuelle Ausrichtungen ausprobieren, sind nicht sicher, ob nicht noch etwas Besseres wartet und haben vielleicht kaum mehr den Antrieb an der Beziehung zu arbeiten. Wir reden schlecht über einander und erwarten, dass es gut weitergeht. Einzelne Lebensbereiche wie Freundeskreis, Arbeit, Zeit oder Geld werden oft nicht als Gemeinsames gesehen. Trotzdem wollen wir die "Nummer eins" im Leben des Anderen sein. Wir haben vielleicht kein Vorbild einer Elternbeziehung, weil sich unsere Eltern getrennt haben. Wir feiern kaum noch Rituale, in welchen wir uns vor Zeugen einander verpflichten, wie Verlobung und Heirat. Wir müssen nicht mehr viel Verantwortung übernehmen, weil wir unsere Gesellschaft so strukturiert haben, dass beispielsweise der Staat so recht und schlecht übernimmt, wenn ein Erziehungsteil wegfällt, sodass das individuelle Gefühl der Verantwortung für Kinder sinken könnte. Vielleicht wollen wir gar kein Kind oder sind schon zu erwachsen dafür. Die RatgeberInnen aus der Gesellschaft sind unwesentlich geworden. Rollendefinitionen haben sich aufgelöst, jede muss sich selbst und in der Partnerschaft scheinbar neu erfinden. Wir haben oft nicht einmal Alltagsgründe, keine Notwendigkeiten, die uns an einander binden weil jede unabhängig existieren kann. Die Herkunftsfamilie gibt uns vielleicht nicht mehr die innere und äußere Sicherheit, weshalb die PartnerIn auch diese Rolle übernehmen muss, von mütterlicher Wärme bis väterlicher Anerkennung und geschwisterlichem Zusammenhalt und großelterlicher Weisheit....

Und trotzdem fassen wir immer wieder den Mut, sehen wir uns immer wieder aus tiefstem Inneren nach einer kleinen Familie, nach einer intimen Gemeinschaft, in welcher wir ganz so sein können, wie wir sein möchten.

In den Jahrzehnten haben gesellschaftliche Veränderungen unsere Kultur grundlegend verändert. Die Chancen zu nützen, die diese Veränderungen bieten, so wir auf die Urinstinkte und Bedürfnisse in uns selbst hören, kann auch ein Potential sein. Oft haben Menschen schon alles probiert, um eine Lösung für eine bestimmte Schwierigkeit in ihrer Beziehung zu finden. Dann stellt sich manchmal ein Gefühl von Hilflosigkeit und Verzweiflung ein. "Wir kommen einfach nicht weiter", heißt es in der Beratungsstunde. Hier kann es hilfreich sein, eine unabhängige Person mit entsprechender Schulung ins Vertrauen zu ziehen, um Ihren neuen, individuellen, sicheren, leichten Weg zu kreieren und zu verwirklichen.

www.diepartnerschaft.at

Warum finden uns KlientInnen?

- Weil Sie eine "gute" Beziehung nach Ihren Vorstellungen leben möchten
- weil Sie eine Beziehung, in der Sie auf Dauer bleiben möchten gleich zu Beginn auf ein "gutes" Fundament bauen wollen
- weil Sie kurz vor der Scheidung oder Trennung stehen und Entscheidungshilfe suchen, ob ihre Beziehung noch zu retten ist
- weil Sie eine Trennung im "Guten" vollziehen möchten
- weil Sie eine neue PartnerIn kennenlernen wollen
- weil Sie Ihre gute Beziehung bereichern wollen, beispielsweise wieder die Leidenschaft der frühen Jahre spüren wollen und eventuell Ihre Sexualität verbessern wollen
- weil Ihre Beziehung in Schwierigkeiten steckt und Sie schon langandauernde Konflikte bearbeiten und auflösen möchten
- weil Sie mehr Mitgefühl und Verständnis für und von Ihrer PartnerIn möchten
- weil Sie neue Formen der Kommunikation lernen möchten, um destruktiven Streit und Ärger für konstruktive Veränderung, Erkenntnis und Wachstum zu nutzen
- weil Sie Probleme gemeinsam lösen wollen, die durch Krankheit, Verlust, finanzielle Probleme, Außenbeziehungen, Schwierigkeiten mit den Kindern, mit den Verwandten, auf finanzieller Ebene, bezüglich der eigenen Rolle in der Beziehung etc., auftreten
- weil Sie die unbewussten Kräfte der Liebe mit ihren konstruktiven aber auch destruktiven Auswirkungen auf sich selbst und auf die PartnerIn kennenlernen wollen und gegebenenfalls verändern wollen
- weil Sie als Paar lernen wollen, wie Ihnen Ihre Beziehung für Ihre eigene Entwicklung helfen kann, Sie sich gegenseitig helfen und individuell und gemeinsam wachsen wollen
- weil Sie Ihren Kindern und Ihrem Umfeld vorleben möchten, dass ein erfüllendes Beziehungsleben möglich, bereichernd ist, Sie glücklicher und zufriedener macht.

Voraussetzungen

Von Paaren: möglichst beide PartnerInnen möchten aktiv an der Beziehung arbeiten, Sie wollen die Voraussetzungen für ein achtsames und liebevolles Miteinander schaffen.

Von Einzelnen: eine BeziehungspartnerIn möchte durch eigene Veränderung die Dynamiken der Beziehung in die gewünschte, positive Richtung drehen, oder eine neue Beziehung finden und gleich richtig beginnen

Coaches öffnen den Raum, damit sich die KlientInnen mit Ihren Anliegen entfalten können, als Moderatorin, nicht als Schiedsrichterin. Wir stimmen Ihnen zu, Ihrem individuellen Lebenskonzept, das Sie verwirklichen möchten, nehmen Sie wertfrei an, begleiten Ihre Schritte in die noch schönere Zukunft und bewahren selbstverständlich Stillschweigen bezüglich der Inhalte der gemeinsamen Arbeit.

1.Phase: Die Zeit der Aussaat

www.diepartnerschaft.at

Wir haben so viel gelernt, dass wir einen Staat lenken könnten, aber wer hat uns beigebracht, wie man zu sich und einem anderen Menschen eine befruchtende Beziehung aufbaut und hält? Gerda Jansky

In vielen Kulturen und auch bei uns gibt und gab es die Tradition, dass die möglichen BeziehungspartnerInnen eine Prüfung durchlaufen, bevor eine Beziehung tatsächlich beginnt, bevor man sich ganz auf den neuen Menschen einlässt. In ursprünglichen Gesellschaften werden beide PartnerInnen unter die Lupe genommen und beratschlagt, ob diese Beiden mit ihren individuellen Charakteren zusammenpassen. In manchen Gesellschaftsschichten sind Stand oder Bildung ausschlaggebend, bei uns musste vor nicht allzu langer Zeit der Mann den Vater um die Hand der Tochter fragen... Heute sind wir auf unser eigenes Urteil angewiesen und dies in einem Moment emotionaler Empfindungen und hormoneller Verwirrung. Das ist viel verlangt. Das wäre ungefähr so, als müssten wir bebend vor Angst im Wartezimmer der ZahnärztIn entscheiden, ob wir dem Vertrag für die Erweiterung unseres Unternehmens zustimmen wollen. Oma sagte doch schon: man sollte keine Entscheidung treffen, solange man aufgeregt ist, das würde man bereuen.

Wie können wir also einen guten Anfang sicherstellen?

Fühlen Sie die Schmetterlinge im Bauch, diese beinahe magischen Momente der Verliebtheit, sprühen Sie vor Begeisterung und sind Sie stark und zuversichtlich, weil Sie die Potentiale einer möglichen Verbindung erahnen und besteht die Möglichkeit und das Interesse beider PartnerInnen zu einer Beziehung, erscheint vielleicht ein Kennenlernen der gegenseitigen Vorstellung und die Entwicklung eines gemeinsamen Weges eine gute Idee (bevor ein Ehevertrag bezüglich der Finanzen abgeschlossen wird ;-).

Das Gespräch (wenn alles gut ist)

Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie selbst noch nicht so genau wissen, wie weit Sie sich einlassen wollen und was Sie genau mit dem Anderen möchte und haben deshalb zu viel „versprochen“, obwohl Sie eigentlich nur Ihre Idealvorstellungen mitteilen wollten? Ist es Ihnen auch schon einmal so vorgekommen, als ob Männer und Frauen verschiedene "Sprachen" sprechen, dass Sie der Liebsten nach dem Mund geredet haben, um zum Ziel zu kommen (Balzverhalten)?

Gerda Jansky & Team begleiten Sie in eine wertschätzendere Beziehungskultur, zu einer gemeinsamen Sprache!

Entwicklung von Gemeinsamkeiten, die einfach gut tun und die Selbstverpflichtung zur regelmäßigen Umsetzung

Sie pflegen täglich Ihren Körper, beginnend mit der Zahnpflege bis hin zu ..., aufmerksam und freundlich. Warum pflegen Sie nicht täglich Ihre Beziehung und tun etwas, das Ihre PartnerIn glücklich macht – einfach so?! Gerda Jansky

Wie kommt es, dass gerade das, was man besonders gern macht und was man besonders gut kann, man in die Beziehung und in Freundschaften selten einbringt? Wie kommt es, dass man seine PartnerIn viel seltener massiert als man sich das eigentlich vorgenommen hat. Wie kann sich der Alltag so einschleifen, dass man die PartnerIn kaum noch überrascht, außer zum Geburtstag und zu Weihnachten? ...

Gemeinsam mit Gerda Jansky & Team etablieren Sie Verhalten, Kommunikationsformen, Rituale, die geeignet sind, in den Zeiten, wo das Leben etwas rauher ist, Ihre Beziehung als Quelle für Kraft, Ausgeglichenheit und Fröhlichkeit zu genießen!

www.diepartnerschaft.at

Die Vegetationsperiode

www.diepartnerschaft.at

Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl, als zu spüren, dass man für andere Menschen etwas sein kann. Dietrich Bonhoeffer

Wer von uns hat gelernt, einen langen Prozess wie eine Beziehung beglückend und erfolgreich zu beginnen und täglich zu führen? Wer kann sich an jemanden anderen wenden bei diesbezüglichen Fragen als an die FreundInnen, die dies ebenso wenig gelernt haben?

In dieser Phase sprießen die Spitzen der ersten kleinen Pflänzchen. Es wachsen später nicht nur die, die wir angebaut haben, sondern freilich auch jede Menge Unkraut dazwischen. Es kommt darauf an, ob wir es uns bereits zur Gewohnheit gemacht haben, liebevoll und mutig hinzusehen, ob wir achtsam und aufmerksam bleiben, oder ob wir uns darauf ausrasten, dass „es sich gerade gut anfühlt“, dass wir also guten Samen angebaut haben, oder reißen wir Unkraut wahllos aus, ohne uns zu informieren, welche

Pflanzen gar nicht schädlich sind für die Frucht, sondern eventuell sogar dafür sorgen würden, dass das Wasser im Boden gehalten würde...

Die meisten Paare bemühen sich trotz guter Absicht mit eher destruktiven Mitteln um ihre Beziehung. Die PartnerInnen himmeln an, verherrlichen, idealisieren, oder Sie erkennen in Ihrem Balzverhalten niemanden außerhalb von sich selber. Nach einiger Zeit, sobald die Geschichten aus der Vergangenheit, die wir einander erzählen, in der Jetztzeit ankommen, kritisieren, klagen wir über unser Leben außerhalb der neuen Verliebtheit. Noch einen Schritt weiter, sobald auch mit der neuen PartnerIn erste Unstimmigkeiten auftreten, kämpfen wir, versuchen uns anzupassen, beschwichtigen oder ziehen uns zurück. Wichtige Themen werden vermieden oder nicht befriedigend gelöst, Kompromisse werden geschlossen, innerlicher Rückzug wird angetreten. Konflikte so auszutragen, dass dadurch Wachstum in der Beziehung angeregt wird, mag vielleicht bei der einen oder anderen als Bedürfnis zurückbleiben, oder die Sehnsucht, dass es einfach einmal leicht gehen darf ...

Möglichkeit 1: (wenn alles gut ist)

www.diepartnerschaft.at

Gerda Jansky begleitet Sie in regelmäßigen Intervallen auf Ihrem Weg und lehrt Sie Werkzeuge, um mit Gegensätzen konstruktiv umzugehen, sich gegenseitig tiefer verstehen zu lernen und miteinander zu wachsen! Sie schaffen mit Gerda Jansky & Team den sicheren Rahmen, in dem Ihre Liebe blühen und sich bewähren kann. Herausforderungen werden ausgesprochen, bevor sie sich mit anderen vermischt haben und bevor sie zum reißenden Fluss angewachsen sind. Kleine Unstimmigkeiten und Zweifel, Ängste Sorgen werden gleich und angemessen in überraschend Positives verwandelt.

Möglichkeit 2: (wenn die Probleme schon angewachsen sind)

So geht es oft mit einer Unterhaltung: Nach einer Weile vergeblicher Auseinandersetzung merkt man, dass man gar nicht von derselben Sache gesprochen hat. André Gide

Sind Sie in Probleme hineingeschlittert? Ist die Liebe irgendwo am Weg verloren gegangen? Gerda Jansky & Team helfen Ihnen, die Schwierigkeiten auszuräumen und die schönen Momente wert zu schätzen und Ihren Weg wieder aufzunehmen, zu dem Sie sich gemeinsam entschieden haben.

Die Ernte

Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst. Victor Hugo

In dieser Phase scheint auf den ersten Blick alles im grünen Bereich. Die Früchte stehen am Feld, alles ist wunderbar. Haben Sie bereits einmal bei der Heuernte mitgeholfen, dann wissen Sie, dass genau diese Phase durch Planung, Flexibilität und harte Arbeit gekennzeichnet ist. Und wie eicht kann ein Streit darüber entbrennen, was nun mit den Früchten geschehen soll, wie oft werden sie einfach am Feld liegengelassen, wo sie verderben, anstatt verarbeitet und genossen zu werden?

Beispiele: Planung meint in dieser Phase vielleicht einfach nur die Bewältigung des Alltags. Flexibilität bezeichnet die Herausforderungen, die das tägliche Leben an uns stellt und damit die Beziehung oftmals auf Bewährungsproben stellt, die harte Arbeit, die beispielsweise die Erziehung eines Kindes bedeutet oder einfach nur, dass am Anfang einer Beziehung, die nach der PartnerIn duftende Wäsche zu waschen vielleicht ein romantischer Genuss war, mit der Zeit aber die alleinige Zuständigkeit als Ungerechtigkeit empfunden werden könnte. Wer kennt nicht die quälenden Entscheidungen, wo ein Kind in die Schule gehen soll, was mit dem verdienten Geld gekauft werden soll, ...?

Möglichkeit 1: (wenn alles gut ist)

Gerda Jansky & Team sind auch hierbei gerne Zeugen, unterstützen Sie dabei, die notwendigen Kommunikationsstrategien zu optimieren, die Sie frei machen und die PartnerIn groß machen, Feedback zu nehmen, berühren und berühren lassen, die Lust an der Beziehung zu halten und immer wieder zu entwerfen, neue Ziele zu entwickeln.

Möglichkeit 2: (wenn die Probleme schon angewachsen sind)

Erinnern Sie sich an Gedanken wie: das hätte ich schon früher wissen müssen, wieso habe ich das nicht gleich gespürt, warum habe ich nicht auf meine FreundIn gehört?

War da nicht noch irgendetwas anderes, etwas Wundervolles an diesem Menschen, das Sie neugierig gemacht hat, Schmetterlinge in den Bauch gezaubert hat, eine Bereitschaft zu einem tiefen JA?

Im Anlassfall von Einsamkeit in dieser Phase, Orientierungslosigkeit, Langeweile bis hin zu Seitensprüngen oder Ähnlichem, arbeiten Sie mit Gerda Jansky & Team gemeinsam daran, bis das Geben und Nehmen, das JA und das Danke in jeder/m von Ihnen wieder klar zu hören ist oder bis eine Trennung so geschehen kann, wie die Beziehung begonnen hat – in Liebe und mit Respekt.

Der Abschied

Abschied ist Leid, heißt es in unserer Kultur.

Schmerz und andauerndes Leid sind unterschiedlich sinnvoll.

Würde sonst eine Frau je ein zweites Kind geboren haben?! Gerda Jansky

Eine Sache ist erst zu Ende, wenn sie gut ist. Thomas Carlyle

In dieser Phase spätestens werden die Anliegen virulent, speziell wenn Kinder davon betroffen sind, aber auch wenn das Herz bricht. Anlass genug, Hilfe zu suchen. Wir sind für Sie da! Diese Phase macht besonders deutlich, ob und wie bereit man ist für persönliches Lernen und Beziehungsarbeit.

Im (bevorstehenden) Todesfall: Macht sich ein Mensch auf die letzte Reise, kann es sein, dass vieles noch offen ist. Durch einen Todesfall in absehbarer Zeit begegnen viele "ungeschminkter" Trauer, Wut und Angst. Längst verdrängt geglaubtes drängt an die Oberfläche. Es bedarf der Empathie der Familie und der geschulten BegleiterIn, diese Gefühle wandeln zu können.

Beim Beziehungsende trifft man auch endgültig darauf, was man versäumt hat zu leben, zu denken, zu sagen. *Man kann die materiellen Güter trennen, man kann in der Reflexion die eigenen Anteile am*

Prozess zu sich nehmen und man darf Dankbarkeit dafür entwickeln, was gut war und was man gelernt hat. Das macht uns einzigartig. Gerda Jansky

+) Falls Sie nicht präventiv mit sich und Ihren Lieben gewachsen sind, zwingt Sie möglicher Weise ein Abschied dazu.

+) Der selbstgewählte Abschied im Positiven erfordert Klarheit und Verantwortlichkeit, um die Reaktionen des Gegenübers zu ertragen.

Herauszufinden, ob und wie die Trennung/ der Abschied von statten gehen soll, kann auch als Paar erarbeitet werden. Dafür bietet [Mediation](#) die geeignete Unterstützung.

Um den Schmerz zu bewältigen, breiten Ihnen Gerda Jansky & Team ein weites Angebot aus, im Rahmen von dieantwort.

Stufen R.M.Rilke Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen, der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten. Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen, nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen. Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegenschenden, Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden... Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende. Whitney Houston

Ein Neues JA

www.diepartnerschaft.at

siehe auch weiter oben, das Angebot: erfolgreiche Partnersuche

Wir leben in einer Welt, die durch unsere Begegnungen entsteht. Martin Buba

Die Zeit ist reif dafür, die Erde neu zu bestellen, sich selbst neu zu entwerfen, sich vorzubereiten für eine neue Begegnung. Mit Gerda Jansky & Team klären Sie für sich, was für Sie wichtig ist in einer neuen Beziehung. Sie entwickeln sich von der Raupe zum Schmetterling, zur idealen BeziehungspartnerIn für den Menschen, mit dem sie leben wollen. Wir optimieren Ihre Strategien, die Richtige zu finden und begleiten Sie zum gewünschten Ergebnis.

BERUF

BERATUNG ZUM ERFOLG

In der gemeinsamen Arbeit finden wir heraus, was genau Erfolg für Sie bedeutet, wie Sie noch erfolgreicher werden können und wer davon profitieren würde.

Sie definieren Ihre Ziele.

Gemeinsam sammeln wir Ihre Ressourcen und kreieren daraus Ihre nächsten Schritte. Mag.^a Gerda Jansky & Team begleiten Sie in den Erfolg!

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll? Aber wer bist du, es nicht zu sein? ... Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst. ... Und wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir damit unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen. aus: Marianne Williamson: A Return To Love, zitiert von Nelson Mandela 1994

SELBSTPRÄSENTATION, PERFEKTIONIERUNG IHRES AUSSENWIRKUNG, STILBERATUNG

Um Erfolg zu haben, brauchst du nur eine einzige Chance. Jesse Owens

Dass Sie durch die Körpersprache Ihrem Gegenüber Informationen über sich geben und eine unmittelbare Reaktion bewirken, wissen Sie. Dasselbe gilt freilich für Ihre optische Selbstpräsentation, Ihren individuellen Stil.

Sie haben sich inhaltlich gut vorbereitet für Ihren nächsten Auftritt im business.

Ihr Spielraum scheint eng im vorgegebenen Kontext?

Vielleicht ist das Publikum ein anderes oder Sie wollen ein bisschen etwas anderes erreichen als bisher?

In Ihrem Outfit möchten Sie sich einfach wohl fühlen?

Darf „Frau“ dazu Ihre Waffen in den Zeiten der Gleichstellung einsetzen, ohne dabei ein schlechtes Gefühl zu haben und geht das überhaupt, ohne dass es obvious ist?

Falls Sie fairen Handel und Ressourcenschonung leben wollen, gibt es dann nur nach Schaf riechenden Alternativlook?

Mit dem „richtigen“ Aussehen können Sie Ihre Unique-Selling-Proposition herausstreichen, das, was Ihre Persönlichkeit und Ihre Fähigkeiten in Bezug auf die kommende Situation kennzeichnet!

SELBSTPRÄSENTATION

Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen, in der Meinung, sie passten auch heute noch. George Bernhard Shaw

Das richtige Wort zur richtigen Zeit. – Ist das ein Talent oder erlernbar?

Die Körpersprache, die Ihre Verbindung zu Ihrem Gegenüber erzeugt. – Zufall oder Methode?

Wir haben mit unseren KlientInnen gemeinsam herausgefunden, dass die Antwort „sowohl als auch“, wie so oft, die Richtige ist. Jedoch – das was Sie lernen können, ist in jedem Fall ausreichend, um zu Ihren Zielen zu gelangen! Wir gehen individuell auf Sie ein und kreieren gemeinsam Ihren Stil!

Kennen Sie das? Sie gehen durch ein Cafe und können ganz leicht sagen, wer von den Personen an den Tischen verliebt ist und wer gerade Probleme mit dem Gegenüber hat. Wir können das an der Haltung erkennen. Der Fachbegriff dafür heißt: Pacing. Mit einer Übung aus dem NeuroLinguistischen Programmieren machen Sie es sich und vor allem auch anderen leichter, das zu erreichen, was für alle Beteiligten das Beste ist. Sie lernen, das Gegenüber so anzunehmen, wie er/ sie angenommen werden möchte und Ihre Meinung oder Ihr Anliegen dazu zu stellen, damit zu ergänzen und zu inspirieren. Sie finden einen gemeinsamen Weg!

Gerda Jansky & Team schreiben mit Ihnen das Drehbuch für einen konkreten Anlass. Vergnügen, Sicherheit und Erfolg sind Ihre Ergebnisse!

BEWERBUNG, LEBENSLAUF, ASSESSMENT

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt. Lao-tse

Sie wissen genau, wo Sie hin wollen, aber das Feedback auf Ihre Bewerbungen lautet:

- überqualifiziert
- jemand anders entspricht besser dem geforderten Profil
- zu alt, zu teuer, ...

Es ist Zeit für professionelle Vorbereitung!

- **1. Wir kreieren gemeinsam unwiderstehliche Bewerbungsunterlagen**
- **2. Sie üben und optimieren Ihre Selbstpräsentation für die Bewerbungssituation**
- **3. Wir trainieren Sie für Assessmentcenter und Hearing**

BURN-OUT & BORE-OUT, PRÄVENTION & SELBSTTHEILUNG

*Schon ein Blick, ein Wort, ein Lächeln vermag Wärme zu schenken.
Oft kann die Berührung durch eine mitfühlende Hand den Menschen
wie ein Blitz in der Dunkelheit erleuchten. Radhakrishnan*

Ihre Seele und Ihr Körper organisieren für Sie die Auszeit, das sabbatical, die Ruhepause, die Sie in jedem Fall fürs Nachdenken und die Neuorganisation Ihres Leben nützen werden. Machen Sie

es doch gleich richtig und lassen Sie sich begleiten von Profis, damit die Umstellungsphase Sinn macht und die neue Lebensphase glücklich wird!

Ausgebrannt-Sein oder bore-out ist eine existentielle Krise, ein Zustand überwältigender emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit und dem Gefühl von Wirkungslosigkeit. Es mangelt an Erfolgen, qualitativ und quantitativ. Andere bemerken auch Gleichgültigkeit und Zynismus, häufige körperliche Beschwerden, Ineffizienz, Gereiztheit und Distanziertheit, so wie eine Selbstbeurteilung als Opfer. Das Burn-out folgt frustrierenden Erlebnissen und Stress, bis hin zur Selbstaufopferung. Oft korreliert die burn-out Bedrohung mit Arbeitsunzufriedenheit. Auslöser können Über- wie Unterforderung, sowie die Diskrepanz von Motivation aus dem Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Motivation durch äußere Anreize sein.

Besonders betroffen sind vorrangig Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten, die sich in emotional belastenden Situationen befinden, aber gleich danach finden wir die ManagerInnen.

In der Management-Wissenschaft gilt das Burnout-Syndrom als Führungsproblem, das erhebliche Kosten verursacht.

Bore-out,

extreme Langeweile, weist ähnliche Symptome auf. Das Bore-out kann auch gleichzeitig von hoher Geschäftigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit, so wie emotionaler Erschöpfung begleitet sein.

Phasen

durch extreme Leistung und vorauseilenden Erfüllen von möglichen Erwartungen, sich und den anderen beweisen, Vernachlässigen persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte und Überspielen von Problemen und Konflikten, Zweifeln an sich selbst und Geringschätzen anderer führen zum Rückzug von allen, Das vorherrschende Gefühl ist die Angst, mechanisches Funktionieren, innere Leere, Traurigkeit, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit bezüglich der Gegenwart und der Zukunft machen sich breit, was eventuell kompensiert wird, Selbstmord wird zum möglichen Ausweg, der Zusammenbruch zum Hilferuf

Was können Sie tun?

Geduld

Geduld

Geduld

Und die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Leben führen über einen längeren Zeitraum wieder zu einer glücklichen, zufriedenen Selbstbewertung und Lebensqualität. Dazu ist es hilfreich, wenn jemand verlässlich für einen da ist, der nicht aus der eigenen Familie stammt und der mit der betroffenen Person bestimmte Kompetenzen neu einübt, die vorübergehend in den Hintergrund getreten sind.

Wie kann Ihnen geholfen werden?

Das private Umfeld kann kaum etwas tun. Ein Mensch im Burn-out, je nachdem wie schlimm es ist, ist kaum mehr erreichbar, dreht sich in einer Negativspirale um sich selbst. Holen Sie Hilfe dazu!

Gerda Jansky & Team sind mit dem ganzen Herzen und als MentorInnen für Sie da, fürchten sich mit Ihnen, weinen mit Ihnen, atmen mit Ihnen gemeinsam aus, erinnern mit Ihnen die guten Momente Ihres Lebens, sammeln so Ihre Ressourcen, kreieren Situationen voll sinnlichem Genuss, lassen Ihre

kreativen Ideen wieder blubbern, spüren mit Ihnen gemeinsam behutsam kleine neue Möglichkeiten auf und begleiten Sie auf diesem herausfordernden Weg, mit kleinen Schritten vor und zurück, bis hin zu dem Leben, für das Sie eigentlich gedacht sind, träumen und realisieren mit Ihnen weit hinaus über das, woher Sie gerade gekommen sind, ...

Vorbeugung

Was können Sie tun?

Zur Prävention eignen sich besonders gut Methoden, die die inneren Stimmen (sei perfekt, streng dich an, sei stark, mach es den anderen recht, ...) reflektieren, Erfolgserlebnisse kreieren, positive und lustvolle Beziehungen und die Beantwortung folgender Fragen:

Wer bin ich? als Basis des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit

Was will ich? klare Ziele mobilisieren und fokussieren

Wie erreiche ich effizient meine Ziele? sparsam im Umgang mit mentalen, emotionalen, materiellen und zeitlichen Ressourcen

Was kann Ihr Umfeld tun?

Das private Umfeld kann kaum sehr viel tun. Seien Sie achtsam und wertschätzend zu einander, bestätigen, bedanken Sie. Bitten Sie um Rat und Hilfe, beziehen Sie Ihr gegenüber in Ihre Planungen und Entscheidungen ein. Freuen Sie sich an einander! Gute Beziehungen machen Burn-out, Mobbing, Bore-out und viele andere Leidensgeschichten beinahe unmöglich. Mentoring und der Austausch von Vorgesetzten und MitarbeiterInnen haben sich als besonders wirksame herausgestellt. MentorInnen können wirksam beraten und Perspektiven aufzeigen. Eine Vorgesetzte, die ihre Vorbildfunktion erfüllt, die MitarbeiterInnen durch anspruchsvolle Ziele herausfordert, unterstützt, dass Sie Ihre Kompetenzen entwickeln, für eine offene Kommunikation sorgt, regelmäßig Feedback gibt, kann Burn-out bei den MitarbeiterInnen verhindern.

SUPERVISION

Supervision heißt in der Übersetzung ins Deutsche Überblick und ist auch ein mögliches Aufgabenfeld eines Coaches.

Supervision zielt auf Problembewältigung und das Erarbeiten von Lösungsstrategien im beruflichen Umfeld ab. Eng damit verbunden ist eine erhöhte Kommunikationskompetenz, Zufriedenheit, Motivation und Leistungssteigerung. (ÖVS)

In der gemeinsamen Reflexion wird das eigene Handeln an der Schnittstelle von Funktion (hierarchische Anforderungen, Bedürfnisse der KundInnen, ...) und Rolle (eigene Fähigkeiten, Bedürfnisse und Werte, ...) analysiert und verbessert. Gearbeitet wird an den fachlichen, inhaltlichen und persönlichen Dynamiken der SupervisandIn. Persönliche Themen werden nur soweit behandelt, als sie für die berufliche Situation in besonderem Maße hinderlich oder förderlich sind. Der optimale Umgang und der Erfolg von KundInnen, MitarbeiterInnen, SchülerInnen... ist übergeordnetes Ziel.

Supervision wurde für den non-profit Bereich entwickelt und zunehmend auch in der Wirtschaft angewendet. In der Supervision ist die Persönlichkeitsentwicklung nur EIN wesentliches Element. Supervision ist eine besondere Beratungsform, weil AuftraggeberInnen nicht immer gleichzeitig die KlientInnen sind.

Anlässe für Supervision

- Reflexions- und Entscheidungshilfe für aktuelle Anlässe, Neuordnung von Werten und Normen, Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Verhalten, persönliche Weiterentwicklung, blinde Flecken und hinderliche Muster erkennen und adaptieren, die Arbeit zur Quelle von Zufriedenheit machen, auftanken, wenn man ausgebrannt, demotiviert, kraftlos ist, Burn-Out-Prävention,
- Diagnose von Fällen, Klärung von Zielen und Strategien, Unterstützung in herausfordernden Situationen, Lösungsorientierung, Finden von befriedigenden Lösungen und „der“ zündenden Idee, Sicherheit gewinnen, Zweifel abarbeiten, Erweiterung der Methodenkompetenz und Variantenvielfalt, die Ursache für ein Gefühl der Unstimmigkeit finden, Beziehung/ Zusammenarbeit mit KlientInnen, MitarbeiterInnen, KundInnen, SchülerInnen verbessern,
- Konfliktbewältigung, Mobbingprophylaxe, Zusammenarbeit statt: Missverstehen, ungerecht behandelt Fühlen, Mobbing Spiele, die ohnmächtig machen, aufdecken und auflösen, Macht und Verantwortung konstruktiv leben, • • Optimieren der Aufbau- und Ablauforganisation, Effizienzsteigerung in Bezug auf Kommunikation und Dokumentation, Begleitung bei Veränderungsprozessen und neuen Herausforderungen,
- Klärung und Gestaltung von Rolle, Funktion und Aufgabe, Abstimmen der Rollenerwartungen mit dem Rollenverhalten, Begleitung bei der Einführung und Integration neuer MitarbeiterInnen,
- der erfolgreiche Führungsstil, die Karriereplanung

Einzel-supervision

Sie arbeiten aus einem beruflichen Anlass an Ihrem persönlichen Verhalten, den zugrundeliegenden Werten, Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.

Fallsupervision

Sie besprechen, planen und verbessern Ihre Arbeit in Bezug auf eine spezielle Situation mit einer KlientIn, SchülerIn, KundIn. Ziele sind, Ihr Lernen oder/und Ihre Entlastung. Eine Gruppe dient gegebenenfalls als Spiegel, in dem Konflikte und Ressourcen deutlich werden und Lösungen gefunden werden können.

Gruppensupervision

In der Gruppensupervision erfolgt ein Austausch der Erfahrungen, Ressourcen und Probleme der Arbeit, unter Anleitung. Mag.a Gerda Jansky & Team moderieren.

Teamsupervision

Im Vordergrund steht der Umgang der Teammitglieder mit einander. Ziel ist ein gemeinsames Lernen, Synergie und Lösungen. Inhalte sind Zusammenarbeit, Ziele, Prozesse, Strukturen, Werte und Kultur.

Intervision

ist eine Gruppensupervision in einer Peer, die moderiert werden kann, aber auch ohne professionelle Begleitung stattfindet.

AUS- & WEITERBILDUNG

*Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken. Galileo Galilei*

Weiterbildungen können inspirieren, Ausbildungen ergänzen und vertiefen, Ihre Karriere fördern und einfach nur Spaß machen.

**Ausbildungen geben Ihnen eine Orientierung in die Zukunft.
Erarbeiten Sie für sich Kriterien, welche Anbieter Sie wählen!**

Das entscheidet zum Großteil über Ihren monetären und sinnerfüllenden Erfolg in und mit Ihrer Ausbildung.

Der Markt ist überschwemmt von Angeboten.

Beispiel: Seitdem das AMS Ausbildungen zur TrainerIn selbst anbietet, kann dieses Ziel innerhalb von 110 Stunden zu je 50 Minuten, also in etwa 11 Ausbildungstagen erreicht werden.

Damit konkurrieren wir nicht. Mag. Gerda Jansky & Team sind der Qualität verpflichtet, bezüglich Ethik genauso wie bezüglich Methodik, Inhalt und Rollenverständnis. Entscheidend für den Erfolg mit Ihren zukünftigen KlientInnen ist die Qualität Ihrer Beziehung.

Unser einzigartiges Konzept:

Wir stellen für Sie ein individuelles, passendes Curriculum zusammen.

Wir begleiten Sie zum gewünschten Job bzw. zum Klientel.

Wir supervidieren Ihre Arbeit und bieten vertiefendes Lernen.

Ausbildung zum Coach

*Jeder Mensch hat in sich die Fähigkeit, das Leben der ganzen Menschheit zu verstehen. Diese Fähigkeit ist tief in der Seele verborgen, aber es gibt sie und früher oder später findet der Mensch sie.
Edward Carpenter*

Was Coaching ist und über die Methode bzw die mögliche Methodenvielfalt erfahren Sie auf der gesamten Homepage. Inhalte und Organisation werden für die TeilnehmerInnen maßgeschneidert.

Ausbildung zur TrainerIn

*Wir lernen die Menschen nicht kennen, wenn sie zu uns kommen.
Wir müssen zu ihnen gehen, um zu erfahren, wie es mit ihnen steht.
Johann Wolfgang von Goethe*

Goethe mag diesen Spruch nicht in nämlichem Zusammenhang ausgesprochen haben. Das Selbstverständnis der TrainerIn in der Arbeit mit Menschen lautet jedenfalls eben so.

Mag.^a Gerda Jansky & Team schneiden ein Angebot für Ihre individuelle Ausbildungsgruppe bezüglich Inhalt und Organisation.

Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin

Einen Menschen lieben heißt ihn so sehen, wie Gott ihn gemeint hat. Fjodor M. Dostojewski

Der Beruf ist wohl einer der umfassendsten, aber auch eines der erfüllendsten Gewerbe am Beratungsmarkt. Die Ausbildungstools sind reglementiert und Sie können Sie hier einsehen: <http://www.lebensberater.at> Die inhaltliche Gewichtung unterliegt den jeweiligen Ausbildungsinstituten.

Nähere Informationen auf Anfrage.

**Weiterbildungen, Vorträge, Workshops
Diversity, Gender, Gruppendynamik, Eltern, GFK und vieles mehr**

Die eigentlichen Entdeckungsreisen bestehen nicht im Kennenlernen neuer Landstriche, sondern darin, etwas mit anderen Augen zu sehen. Marcel Proust

Lassen Sie sich ein auf eine Reise in neue Betrachtungswelten und in neue Inhalte. Abgesehen davon, dass Bildung ein der effizientesten Methoden der Gesundheitsvorsorge ist, abgesehen davon, dass Sie spannende Menschen kennen lernen können und Ihre Freizeit sinnvoll gestalten können, abgesehen davon, dass sie Ihre Chancen am Arbeitsmarkt erhöhen, dass Sie mit dem neu Gelernten, Ihren Mitmenschen Freude bereiten können, abgesehen davon, dass Sie möglicher Weise ein tieferes Verständnis Ihrer selbst und der Welt erreichen, abgesehen davon gibt es eigentlich kaum Gründe, sich weiter zu bilden 😊

Gerda Jansky & Team kreieren individuelle Curricula für Sie nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen im breiten Rahmen der Möglichkeiten der Einzelnen des Teams und garantieren eine spannende gemeinsame Zeit, in der Sie über die Inhalte hinaus wesentliche Erfahrungen machen können!

Jeder Schritt vorwärts, den der Geist auf seinem Weg tut, bringt irgendeine Entdeckung, die nicht nur neu, sondern auch die Wertvollste ist. John Locke

ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN

Für augenblicklichen Gewinn verkaufe ich die Zukunft nicht. Werner von Siemens

Unique selling proposition Mag.^a Gerda Jansky & Team

Wahrnehmungskompetenz bzgl. Agenden, Systemdynamiken, Ressourcen und Problemen, Deeskalation, Feedbackqualität, Klarheit, analytische Präzision, Kreativität, Lösungsorientierung, Effizienz, systemischen Verständnis, ihres Vermögens, Mediation

Definition, Geschichte

Unternehmensberatung wird oft als Consulting oder Managementcoaching bezeichnet. Consulting ist der Anglizismus für Beratung. Der in diesem Kontext relevante Begriff Management (verwendet seit dem 17./18.Jhd.) bezeichnet Personen, die in Unternehmen oder Organisationen Planung, Organisation, Führung und Kontrolle ausüben bzw. deren Funktion. Die dafür nötigen Kompetenzen können erworben und gesteigert werden. Neben der Ausbildung und Erfahrung, zählen vor allem Feedback und Kreativität, unter dem weiten Blick auf relevante Markt-, Team-, Kunden- und Produktfaktoren. Als der Manager eine erlernbare Berufsbezeichnung wurde, sind Beratungsfirmen in den USA entstanden, die erste 1886: Arthur D. Little. Die erste Managementberatung, Booz & Company wurde 1914 von Edwin G. Booz gegründet und beriet Privatunternehmen und Regierungsstellen. Unternehmensberatungen wurden auf Grund von Wirtschaftskrisen nachgefragt, etwa zur Unterstützung für Sanierungen. Die ersten Beratungsunternehmen in Europa entstanden in den 1920er Jahren. Unternehmensberatung ist in Österreich eine geschützte Berufsbezeichnung nach der Gewerbeordnung. (www.bmwa.gv.at). UnternehmensberaterInnen sind Mitglieder des Fachverbands UBIT mit speziellen Standesregeln.

Der prozessorientierte Beratungsprozess ist wie bei jedem Coaching durch folgende Elemente gekennzeichnet: Einer Situationsanalyse schließt sich die Zielformulierung für das Beratungsprojekt an. Die Kalkulation des voraussichtlichen Beratungsaufwands wird möglich. Es folgen Konzeptentwicklung und Konzeptpräsentationen, schließlich die Implementierung mit laufendem Maßnahmencontrolling.

Unternehmensberatung, Zukunft des Unternehmens

Team, Prozess, KundInnen

Nicht "viele zu kennen", aber "viele miteinander in Berührung zu bringen", ist die Vorstufe des Schöpferischen. Hugo von Hofmannsthal

Besonderheiten: die Anliegen der KlientInnen sind meist als klarere Ziele definiert. AuftraggeberIn, KundIn und KlientIn sind eventuell 3 unterschiedliche Personen mit verschiedenen Zielen und Erwartungen an die Arbeit.

Auftragsfelder

- Qualitätsmanagement:
Verbesserung von Produkten, Prozessen und der Leistungsfähigkeit
- Zukunftsmanagement, Produktentwicklung, Neupositionierung
- Kundenbindung
- Schulungen für MitarbeiterInnen, Klären von Anliegen, Motivation
- Personalberatung, hired for attitude, trained for skills,...
- Teambildung und Gruppenprozesse, Mobbing, Konfliktmanagement
- Bildungs(prozess)management
- Verkaufsberatung
- Selbstmarketing
- Berufliche Krisen, Kündigung oder Arbeitsplatzwechsel
- Beratung von JungunternehmerInnen

Managementcoaching, Zukunft der UnternehmerIn

Es ist sinnlos zu sagen: Wir tun unser Bestes. Es muss gelingen, das zu tun, was erforderlich ist.
Winston Churchill

Besonderheiten: die Anliegen der KlientInnen sind meist als klarere Ziele definiert, zum anderen kann es sein, dass AuftraggeberIn, und AuftragnehmerIn unterschiedliche Personen sind.

Auftragsfelder

Führungspositionen sind oft mit zahlreichen Spannungen und Konflikten verbunden. ManagerInnen fehlt es häufig an Gelegenheiten, sowohl über ihre Führungsprobleme als auch über ihre geschäftlichen Herausforderungen mit Personen ihres Vertrauens zu sprechen. Ein entsprechend qualifizierter Coach kann dazu beitragen, Probleme aufzuarbeiten, neue Perspektiven zu eröffnen und neue Kompetenzen zu entfalten.

Je höher eine ManagerIn in der Hierarchie aufsteigt, desto weniger aufrichtiges Feedback bekommt sie, obwohl Feedback gerade in Top-Positionen besonders wichtig ist. Die Effektivität kann beispielsweise mit einem 360-Grad-Feedback vor und nach einer Coaching- oder Trainingsmaßnahme festgestellt werden.

Das executive Coaching, das Consultig, das Coaching, wie wir es nennen, bringt die Verbesserung der **Führungskompetenz** bezüglich Themen wie Verantwortung, Abgleich von Zielen, Ergebnissen und Mitteln, Planen, Steuern und Kontrollieren von Projekten, Steuerung, Gestaltung, geplantes Handeln, Entscheidungskompetenz, Kommunikation, Zeitmanagement, Selbstmanagement, persönliche Konflikte, Bewältigung von Stress, Kommunikation, Burn-out-Syndrom, einschränkende Glaubenssätze, Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching und gibt die Möglichkeit der Vorbereitung auf öffentliche Auftritte.

Haben Ihre MitarbeiterInnen Angst vor Ihnen oder sind sie respektlos Ihnen gegenüber?
Mag. Gerda Jansky & Team begleiten Sie in einen

Transformationalen Führungsstil.

Der Austausch von Vorgesetzten und Mitarbeitern verlangt, dass Vorgesetzte, die ihre Vorbildfunktion erfüllen, die Mitarbeiter durch anspruchsvolle Ziele herausfordern, ihre Kompetenzen entwickeln, für eine offene Kommunikation sorgen und regelmäßig Feedback geben und nehmen. So werden persönliche Ressourcen erzeugt und gestärkt, mit denen wachsende Anforderungen bewältigt werden können. Ein weiterer, schließlich auch finanziell zu Buche schlagender Erfolg dieses Führungsstil ist die Vorbeugung von Burn-out, neben wechselseitigem guten Betriebsklima und hoher Produktivität und Kundenakzeptanz und vermehrter intrinsischer Motivation und Identifikation mit dem Unternehmen der MitarbeiterInnen.

EINPERSONENUNTERNEHMEN

Planung, Gründung, Umsetzung von EinPersonenUnternehmen

Man muss an sich selbst glauben, das ist das Geheimnis. Charlie Chaplin

Sind Sie Muse, Macher, Mentor? Worin sind Sie stark? Wofür benötigen Sie Unterstützung?

Diese und ähnliche Fragen beantworten Sie gemeinsam mit Mag. Gerda Jansky & Team, speziell für Ihr Projekt. Informationen recherchieren, Machbarkeit prüfen und eine geniale Marketingstrategie sind die nun folgenden Schritte. Erst ist die Zeit reif für die Umsetzung, Realisieren und Feedbacklernen.

Wir sind wertschätzend an Ihrer Seite und geben das nötige Korrektiv, sowie die beflügelnde Inspiration, je nachdem ...

Der Ausgangspunkt für die großartigsten Unternehmungen liegt oft in kaum wahrnehmbaren Gelegenheiten. Demosthenes

Wie geht das? Gibt es das?:

die richtige Idee zum richtigen Zeitpunkt und die Möglichkeit, diese umzusetzen, sowie KundInnen, die darauf warten.

Viele sagen: das gibt es nicht.

Wir sagen: ja und nein!

Mag.^a Gerda Jansky & Team hören genau zu, an welchem Punkt in Ihrem Leben Sie stehen, welche Idee für Ihr neues Unternehmen Sie kreiert haben, welche persönliche, materielle, zeitliche und soziale Ressourcen Sie einbringen könne und wollen, welche Voraussetzungen bezüglich Fähigkeiten, Erfahrung und Kompetenz Sie haben, wie genau das zukünftige Produkt, die Umsetzung und der Markt analysiert wurde, welchen Sinn, welches Ziel Sie damit verfolgen.

Mag.^a Gerda Jansky & Team geben Ihnen fundiertes Feedback und erarbeiten mit Ihnen

gemeinsam den Plan bezüglich Strategien und Umsetzung. Wie kreieren gemeinsam die richtige Idee zum richtigen Zeitpunkt und die Möglichkeit, diese umzusetzen und stellen sicher, dass Sie die KundInnen finden, die darauf warten!

Mag.a Gerda Jansky & Team begleiten Sie in Ihren Erfolg!

Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es doch noch einmal zu versuchen. Thomas Alva Edison

Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern. Henry Ford

AKTIVIEREN DER LEBENSFREUDE

Selbstfindung, Entspannen, Abenteuer

Ich denke nicht daran, mich selbst einzuschränken, nur weil die Leute nicht akzeptieren, dass ich etwas anders mache. Dolly Parton

Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, weil es besser für die Gesundheit ist. Voltaire

Ich bin sooo glücklich!

Ich könnte gerade die ganze Welt umarmen!

Ich weiß gar nicht, wohin mit all der Freude, alles kribbelt, alles fließt!

Sie kennen dieses Gefühl

aber ...

– jetzt gerade nicht

oder ...

– bitte mehr davon

Sie wollen glücklicher und zufriedener sein?

Sie sind richtig bei uns, bei Gerda Jansky & Team!

Voraussetzung Lebensfreude ist die Abwesenheit von Angst, Trauer, Leid, Gier, Wut

aber ...

genau diese Emotionen können auch zu Antriebskräften werden!

Sie lernen nicht, Lebensfreude festzuhalten,

aber

Sie werden besser darin:

Sie dürfen sich Glück gönnen

und

Sie können sich Räume fürs Glücklich-Sein schaffen und Ihre persönliche Fähigkeit zum Glücklich-Sein steigern

und

Sie wollen mit der süßen Zutat Glück das eigene Leben und das der Menschen um Sie herum würzen und

Sie werden dankbar über Ihr Glück, täglich ein tiefes Lächeln in sich spüren...

Der Körper des Tänzers ist einfach die leuchtende Äußerung der Seele. Isadora Duncan

Lebensfreude = Glück ist das moderne Forschungsfeld der Psychologie.

Das Angebot von Gerda Jansky & Team ist vielfältig, wie Menschen variantenreich sind!

Probieren Sie einfach aus, was Ihnen Lebensfreude bringt, was in Ihrem Gehirn ein Feuerwerk entzündet, was Ihre Glückshormonproduktion ankurbelt.

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen.

Drum nähme ich den Stock und Hut und tät das Reisen wählen. Matthias Claudius

Retreat

ist der Raum, den Sie mit Lebensfreude und Glück füllen,

ist der englische Begriff für Rückzug und bezeichnet eine Ruhepause.

Die Gruppe und Gerda Jansky & Team sind „das Dorf“ und kreieren den Rahmen für Ihre Zeit und Ihr Tun.

In diesem zeitlichen/ örtlichen/ inhaltlichen Raum der Stille experimentieren Sie frei.

In der Stille wirst du wach für die Wunder des Lebens, die Kraft deines Herzens entfaltet sich wie Blätter einer Lotusblume. Alter chinesischer Spruch

Wir bieten Retreats in Kombination mit

Malen, Tanz, Höhlen erkunden, Klettern, Wandern, Visionssuche, Atmen, Sinne-Wecken, Yoga, Reisen, ...

Wenn Sie möchten, dass ein bestimmtes Angebot in jedem Fall stattfindet, können Sie sich gerne mit ein paar Menschen zusammen finden. Wir schneiden unsere Angebote für Sie, nach Ihren Wünschen!

Vorsicht ;-) eine gemeinsame Teilnahme an einem unserer Angebote könnte Ihre Beziehungen positiv beeinflussen! ;-)

In unseren Angeboten koppeln wir den Retreat mit unterschiedlichen kreativen und körperlichen Betätigungen. Ihr SEIN, Ihr Erleben Ihrer Selbst in körperlicher, künstlerischer, spiritueller Bewegung, ist im Fokus dieser Stunden/ Tage. Je nach Vorliebe sollten Sie beim ersten Mal eventuell das Angebot wählen, das Sie schon lange einmal ausprobieren wollten, oder eben etwas ganz Neues.

Die Sinne betrügen nicht. Nicht, weil sie immer richtig urteilen, sondern weil sie gar nicht urteilen; weshalb der Irrtum immer nur dem Verstande zur Last fällt. Kant

Die Struktur eines Retreats ist grundsätzlich immer die Gleiche, auch wenn es je nach Coach/ Thema/ Raum variieren wird.

- Davor: Wir treffen einander zu einem Gespräch, in welchem wir Ihre Vorlieben und Vorstellungen ausloten, wichtig sind formal beispielsweise Informationen über Lebensmittelunverträglichkeiten ...
- Sie kommen an in einer Umgebung, die so perfekt als möglich für Ihren Genuss vorbereitet ist. Sie haben nichts zu tun! Am ersten Abend/Tag lernen Sie die Menschen kennen, die sich auch auf diese Reise begeben, sehen sich um und erhalten die Informationen zu den folgenden Tagen. Für Essen ist gesorgt, für andere Wohlfühlmomente ebenso, z.B.: Massagen.
- Am Morgen geht es los. Zum Beispiel: Falls Sie an einem Retreat mit Malen teilnehmen, gibt es einen Raum dafür. Farben und Pinsel sind vorhanden. Sie haben Assistenz. Papier wird aufgespannt, Wasser gewechselt. In diesem Raum ist Auszeit bezüglich Kommunikation. Es ist ein Raum der Stille und des Tägig-Seins, des Feierns im Tun. Falls Sie Gespräche brauchen, weil etwas auftaucht, das gerade wesentlich erscheint, können Sie jederzeit den Raum verlassen und auf die Begleitung eines Coaches zurückgreifen. Eventuell gibt es gemeinsame Reflexionmomente.
- Der letzte Tag ist dem Mitsammen-Sein gewidmet. Sie können beispielsweise Ihre Werke präsentieren, vom Prozess erzählen, wenn Ihnen danach ist. In jedem Fall lassen Sie sich feiern für das, was aus Ihnen und durch Sie entstanden ist! Der Abschied naht. Sie sind erfüllt von Ihrem Strahlen, vielleicht warm durchflutet, ruhig und entspannt, klar bezüglich Ihrer nächsten Schritte, überschwänglich sprudelnd, kribbelig, je nach Ihrem Temperament. Sie haben gelernt, wie Sie in Ihre Gefühl von Lebensfreude einsteigen können, egal wo, egal wann. Und Sie gehen neugierig darauf, wie tief sich die Menschen zu Hause und am Arbeitsplatz von Ihnen anstecken lassen und ob Sie möglicher Weise vieles positiver sehen wollen und genießen können ...
- Die Möglichkeit zu einem Nachgespräch besteht.

Die Freude steckt nicht in den Dingen, sondern im Innersten unserer Seele. Therese von Lisieux



HOME

TEAM

ANGEBOTE

THEORIE

KONTAKT

Beratungsformen im Vergleich

Coaching

Methoden

BERATUNGSFORMEN IM VERGLEICH

Die Qualität der psychosozialen Angebote divergiert, scheint genauso willfährig wie die Bezeichnungen. Soweit möglich, bringt Ihnen "die Antwort" etwas Klarheit!

Was uns auszeichnet, ist unser Commitment für Sie, unsere Herzlichkeit, Kompetenz und Empathie, sowie unser Grad der Verantwortlichkeit.

Begrifflichkeit

Wir haben uns entschieden, unsere psychologische Beratung wie das generative und anlassbezogene Lehren mit dem Begriff Coaching zu benennen, um Sie nicht mit unterschiedlichen Bezeichnungen für ein und das-Selbe zu verwirren.

Der Begriff Coach bezeichnet im Englischen die Begriffe Kutsche, Reisebus, Spezialabteil eines Zuges. Wir haben uns geeinigt, unser Angebot Coaching zu nennen, weil uns diese Wortbedeutungen gefallen. Wenn Sie in einer Kutsche, in einem Bus (in Ihrem Coach 😊 für eine Weile reisen, befinden Sie sich in einem geborgenen Raum, in dem Sie vertrauensvoll Ihre Probleme darlegen können, lernen wollen, transformieren können, aus dem Fenster sehen können, Ideen für Ihre Ziele entwickeln und Umsetzungen ausprobieren dürfen und näher zu Ihren Zielen reisen.

Coaching wird bei uns von Lebens- und SozialberaterInnen (weiterführend: <http://www.lebensberater.at>), UnternehmensberaterInnen (weiterführend: [WKO](#)), TrainerInnen, Coaches, u.a. hoch qualifizierten, erfahrenen KollegInnen angeboten.

Mediation wird als Mediation benannt (weiterführend: <http://www.oebm.at>), Therapie als Therapie (weiterführend: <http://bmg.gv.at/home>).

Coaching, Training, Beratung, Consulting, u.a. sind unterschiedliche Namen für die gleiche Tätigkeit.

Zugrundeliegende Fachbereiche sind exemplarisch: Pädagogik, gesundheitliche Fachbereiche wie Psychologie, Psychiatrie, Neurologie, sowie Geisteswissenschaften wie, Philosophie, Religionswissenschaft, Soziologie und Politikwissenschaften. Psychotherapie und Sozialarbeit sind beispielsweise Methoden für deren Ausübung das jeweilige Studium nötig ist. Berufe mit Gewerbescheinen aus dem Feld sind beispielsweise: Lebens- und Sozialberatung und Unternehmensberatung. Mediation ist ein direkt im Justizministerium reglementiertes Berufsbild.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Berufsbilder

Besonderheit Psychotherapie und Psychologie

- Therapie heißt Heilung. Heilen dürfen ausschließlich TherapeutInnen und ÄrztInnen. Allerdings kann nicht ausgeschlossen werden, dass Heilung durch anlassbezogenes und generatives Lernen und durch Erfahrung geschieht. Daher finden wir diese Definition, dass das Heilen ausschließlich den PsychologInnen und TherapeutInnen vorbehalten sein soll, belustigend. In Österreich bestimmen im Sozialbereich aber vielleicht eher Lobbies wer wann wo was darf, eher als der gesunde Hausverstand und die Erfahrung. Nur ein Beispiel: die exakt gleiche Ausbildung (in Umfang und Inhalt) gilt vor dem Staat in einem Institut als therapeutische Ausbildung, im anderen Institut aber als Coachingausbildung und gilt also nicht als Studium. Will man diese gleichwertige Coachingausbildung als Studium anrechnen lassen, erfährt man, dass man im falschen Institut war und exakt die gleiche Ausbildung inhaltlich, zeitlich und finanziell in vollem Umfang wiederholen müsste.
- Einzig ÄrztInnen dürfen Medikamente verschreiben. Die Haltung unseres Teams ist, dass Medikamente in den seltensten Fällen nötig sind, so Menschen da sind für einander. Für die AnbieterInnen im Rahmen von „dieantwort“ gilt selbstverständlich, dass eine Gruppe, eine Gemeinschaft, ein Staat, ... nur so stark ist, wie Ihr schwächste Glied. Daraus ergibt sich zwingend eine Unterstützungsverpflichtung des Einzelnen. Ein Beispiel aus der Volksgruppe der Dagaris in Westafrika: Wenn in einer Familie ein Kind mit einem Herzfehler zur Welt kommt, unterstützen alle DorfbewohnerInnen dieses Kind und seine Eltern. Die Annahme, die dahintersteht ist, dass dieses Kind sich bereit erklärt hat, mit diesem Fehler auf die Welt zu kommen, um dem Dorf zu zeigen, dass die Gemeinschaft am Herzen krankt. Das Kümmern um dieses Kind und deren Eltern hilft dem gesamten Dorf, wieder zu gesunden. Die Hilfe für das Kind und die Eltern erfolgt also aus tiefer Dankbarkeit für dieses Kind und dessen Eltern, nicht aus Mitleid oder Pflichtgefühl.
- Organmedizinische, psychiatrische, klinisch-psychologische Diagnosen zu erstellen, ist ausschließlich ÄrztInnen, PsychologInnen und TherapeutInnen gestattet. Daraus ergibt sich auch, dass die Arbeit mit diagnostizierten Kranken ausschließlich bei diesen Berufsgruppen verbleiben darf. Meist ist allerdings die Abgrenzung zwischen krank und vorübergehend hilfsbedürftig schwer zu treffen und fällt auch je nach Berufsgruppe und persönlichen Stil der behandelnden ÄrztIn nicht selten unterschiedlich aus. Ist jemand psychisch krank, weil er wegen einem schweren Schicksalsschlag tief traurig ist oder einfach keinen Ausweg findet?
- Die Psychotherapie arbeitet charakteristischer Weise langfristig, um Unbewusstes ans Licht zu bringen, durchschnittlich 60 Stunden, teilweise jahrelang, selten mit konkreten Interventionen und ursprünglich ohne Lösungsanspruch. Ein Coach wird üblicher Weise eher davon ausgehen und alles daran setzen, dass Sie in kürzester Zeit wieder selber Ihr Leben so leben, zu genießen und gestalten können, wie es Ihnen und Ihren Lieben entspricht und gut tut.
- KundInnen werden vom TherapeutInnen PatientInnen genannt, nicht TeilnehmerInnen, KlientInnen oder KundInnen wie in den anderen Berufen.
- Besonderheit Mediation Alle Berufe, die oben genannt wurden, die Gewerbeschein oder Studien als Voraussetzung haben, müssen Verschwiegenheit gegenüber Dritten garantieren. Am strengsten und

umfassendsten ist diese Verpflichtung für MediatorInnen. MediatorInnen arbeiten ausschließlich an Lösungen für die Zukunft. Mediation kann ein Gerichtsverfahren, die die Fremdentscheidung einer RichterIn darstellt, verhindern.

- Besonderheit Consulting- Managementberatung AuftraggeberInnen und KundInnen sind häufig nicht die gleichen Personen. Oftmals ist die Firma die AuftraggeberIn und die MitarbeiterInnen sind die KundInnen.

Gemeinsamkeiten der Berufsbilder

- Alle Berufe aus dem Feld tragen Sorge für die Entwicklung der Psyche und die individuellen Lebensrealitäten.
- Alle Berufe aus dem Feld müssen Verschwiegenheit gegenüber Dritten garantieren. Wir garantieren selbstverständlich Geheimhaltung! Diejenigen im Team, die beispielsweise als MasseurInnen oder Outdoor-TrainerInnen von Gesetz wegen dazu nicht verpflichtet sind, verpflichten sich freiwillig in ihrer Arbeit im Rahmen von „die antwort“ zur Verschwiegenheit
- **gemeinsame Prinzipien und Methoden in Bezug auf Wirkung und Erfolg:**
 - Problemaktualisierung:** belastende Erfahrungen und Emotionen fassen Sie mit dem Coach/TherapeutIn in Worte und machen sie damit greifbar und lösbar.
 - Ressourcenaktivierung:** TherapeutIn/Coach erinnern sich mit Ihnen an Ihre positiven Möglichkeiten, Eigenheiten, Fähigkeiten und Motivationen.
 - Motivationale Klärung:** TherapeutIn/Coach helfen Ihnen, sofern es für die Lösung wesentlich ist, die bewussten oder unbewussten Motive, Ziele und Werte klarer zu sehen.
 - Bedürfnisanalyse:** TherapeutInnen/Coaches finden mit Ihnen gemeinsam heraus, was Ihre übergeordneten Bedürfnisse sind und finden mit Ihnen in einem kreativen Prozess nachhaltige Erfüllungswege.
 - Unterstützung bei der aktiven Problembewältigung:** Sie kreieren, zunächst im Gespräch mit TherapeutInnen/Coaches für anstehende Herausforderungen oder Probleme Lösungsmöglichkeiten. Problemlösungen werden konkret ausprobiert und so lange optimiert, bis Sie für Sie und Ihr Umfeld stimmen. Sie erleben, dass Sie diese Lösungen auch bewältigen können.
- Alle Berufe aus dem Feld können mit Einzelpersonen und kleinen und großen Gruppen arbeiten, was allgemein Training, Workshop, Seminar oder Vortrag genannt wird.
- Jede gute AnbieterIn begleitet und unterstützt KlientInnen mit Hilfe spezieller Techniken, Probleme zu lösen, Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen, Lösungen umzusetzen.
- Der gemeinsame Nenner in der Arbeit jedes Berufs aus diesem Feld ist die Anamnese der aktuellen Situation der KlientIn, sowie die Aufklärung, was sich die KlientIn erwarten kann.
- Danach formulieren die KlientInnen persönliche Ziele und entwickeln gemeinsam mit dem Coach interaktiv kreative Lösungsideen als bewältigbare Umsetzungsschritte für eine sinnvolle WIN-WIN Situation für Sie selbst und für Ihr Umfeld. Es wird immer wieder überprüft, inwieweit das ursprüngliche Ziel inzwischen realisiert worden ist bzw. ob sich dieses verändert hat oder ob neue Ziele hinzugekommen sind.

- Der Arbeitsprozess findet je nach Vereinbarung in einer oder mehreren Sitzungen statt.
- Das persönliche Verhältnis zwischen Coach und KlientIn ist wesentlich. Es sollte den Prinzipien des Vertrauens, der Wertschätzung, des gegenseitigen Zutrauens, der Authentizität, Empathie, Fürsorge, und des Interesses getragen sein. Nur wenn Sie erleben, dass Sie Ihr Coach wahrnimmt, annimmt und unterstützt, können Sie die gemeinsame Arbeit positiv bewerten und die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit realisieren und es gelingt Ihnen Schritt für Schritt immer besser, sich selbst zu organisieren (Prinzip der Selbststeuerung), autonome, passende Zielsetzung zu finden, selbstverantwortlich zu planen und zu organisieren, Selbstkontrolle (Ergebnis- und Fortschrittskontrolle) in Bezug auf das eigene Leben und das Umfeld anzuwenden.

Mögliche Entscheidungskriterien für Sie, wer für Sie die passende Unterstützung bietet

- Alle Berufe aus dem Feld arbeiten mit transparenten Interventionen, was bedeutet, dass die KlientInnen immer erfahren können, zu welchen Interventionen und warum dazu eingeladen wird. Daran, ob Sie auf Nachfrage schlüssige Antworten bekommen, können Sie unter anderem auch die Qualität der Beratung bewerten! Jemand, der Ihre Fragen nur so beantworten kann „Das sagt mir mein Gefühl“, halten wir für wenig professionell.
- Wenn Sie auswählen wollen, wer Ihnen in Ihrer Situation wirklich helfen kann, können Sie auch fragen, welche Ausbildungen die jeweilige AnbieterIn gemacht hat. So können Sie vergleichen, in wieweit die Werte und Weltansichten deren Schulen mit den eigenen Werten übereinstimmen. Wir legen die relevanten Eckdaten auf der Homepage offen und Sie geben gerne Antwort ?.
- Als relevanten Unterschied für die Qualität unserer Angebote werten wir die Selbstverpflichtung unserer AnbieterInnen zu Selbstreflexion, Supervision, Intervision, Weiterentwicklung und Lernen. Sie werden feststellen, dass manche Coaches mindestens so fundierte Aus- und Weiterbildungen und Selbsterfahrung haben, als so manche TherapeutIn oder PsychiaterIn.
- Dass KlientInnen nur geholfen wird, so sie genügend Geld auf den Tisch legen können, bezeichnen wir kompromisslos als Kriegsgewinnler-Mentalität auf Kosten der Opfer im alltäglichen Krieg des Lebens. Für uns ist Ihre Problemlösungsbereitschaft entscheidend, nicht Ihre Geldbörse.
- Manche AnbieterInnen maßen sich Rat-Schläge an, anstatt mit Ihnen zu sein und mit Ihnen Ihre individuellen Weg zu entwickeln. Damit vertieft und verschlimmert sich möglicher Weise Ihre Situation.
- Viele AnbieterInnen führen und begleiten Sie nicht bis in die Umsetzung Ihrer Lösung, sondern verunsichern Sie und lassen Sie alleine, nach einer teuer bezahlten Stunde.
- Viele AnbieterInnen erzeugen Abhängigkeiten, um Sie möglichst lange als KlientIn zu behalten, was für das Unternehmenskonzept durchaus Sinn macht, aber KlientInnen klein macht.
- Ein weiteres relevantes Kriterium für die Wahl Ihrer Unterstützungsperson kann auch sein, ob diese Person vom „Grenzen ziehen in der Arbeit gegenüber den KlientInnen“ redet. Dieses Wort „Grenze“ ist in den letzten Jahrzehnten leider immer moderner geworden. Sich abzugrenzen gegenüber der KlientIn bedeutet unserer Meinung nach, dass die Empathiefähigkeit extrem leidet, der KlientIn also nicht effizient und liebevoll geholfen wird, weil die TherapeutIn/Coach nicht „mitgeht“. Das andere Extrem sind

Mitleid und die „gute Absicht“. Mitleid hilft niemandem, sondern macht nur die Person, die mitleidet, ebenso gefangen im Problem. Mitgefühl ist wesentlich.

Wir halten folgenden Stil für unsere KlientInnen zielführend:

+ während der gemeinsamen Arbeit gibt es keine Mauern, sondern ein Einlassen auf Ihre Themen.

+ wir gehen mit Ihnen in das Problem, durch den Schmerz und wieder heraus.

+ wir lösen Ihr Anliegen nicht statt Ihnen aus Mitleid. Sie sind die ExpertIn! Wir begleiten Sie dahin, dass Sie die Lösungen selber finden, die Transformation zum Schönen, Stärkenden, Lebenswerten geschehen darf und Sie Ergebnisse feiern dürfen!

- Kompetenzkriterien einer TherapeutIn/Coaches sind unserer Meinung nach vor allem auch Folgende: die Bereitschaft und Fähigkeit zur Allparteilichkeit, genügend Selbstreflexion, damit die eigenen Themen während der Arbeit mit den KlientInnen draußen gehalten werden können, das Erkennen und angemessene in Frieden-Bringen von Dramadynamiken, sowie die Begleitung bis hin zur tatsächlichen Erreichung der Ziele.

COACHING

**Sie sind die Expertin in Ihrem Leben,
schließlich haben Sie es bis hierher geschafft!
Sie wissen am besten, was in Ihnen vorgeht?!**

**Warum ist es dann manchmal viel leichter,
einem Freund mit Rat und Tat die Richtung zu weisen,
als selber glücklich zu sein?!**

**Was wäre, wenn Sie beginnen würden,
Neues zu denken, planen, handeln, und wenn Sie wüssten,
dass das einen Unterschied macht?**

**Könnten Sie sich vorstellen, dass Sie es wagen,
in sich hinein zu hören,
mit einem kleinen Lächeln um die Mundwinkel,
das Ihre Hoffnung und Ihr Vertrauen spürbar macht,
mutig und entschlossen,
hin zu Ihren großen und kleinen Zielen zu gelangen?!**

**Aus der gemeinsamen Reflexion werden Ideen für die Lösung
geboren, aktiv geplant und strukturiert,
von außen und innen gleichzeitig der eigene Weg betrachtet und
mit dieser oder jener Erkenntnis, beschritten.**

Die modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen sind komplexer, komplizierter und vielfältiger geworden. Rollenerwartungen, Spielregeln in der Gesellschaft und soziale Normen haben sich dahingehend geändert,

dass es viele Optionen, Varianten und Richtungen gibt, was es schwieriger macht sich zu orientieren. Vielfalt bietet zwar Chancen, kann aber auch verwirren. Die Einzelne ist dadurch viel stärker gefordert. Coaching ist in erster Linie Hilfe zur Selbsthilfe. Es gibt meist ein Anliegen, das Menschen zum Coach führt. Ein Problem zu lösen und daran zu wachsen, nennt man **anlassbezogenes Lernen**: Gewünschte Ergebnisse sind: Selbsterkenntnis, möglichst wahrnehmungsgenaue Erfassung der Umwelt, Selbststeuerung und Führungskompetenz, autonome Zielsetzung, selbstständige Planung und Organisation, Selbstkontrolle (Ergebnis- und Fortschrittskontrolle). Sie, die KlientIn und die Erreichung Ihrer Ziele (intrapersonell wie interpersonell und beruflich), stehen im Mittelpunkt der gemeinsamen Arbeit. Der Coach unterstützt und begleitet Sie Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen, neue Kompetenzen zu erlernen und die gute Lösung zukünftiger Aufgaben und Probleme in angemessenen Schritten zu erreichen. Hindernisse/ Blockaden, lähmende Gewissheiten und blinde Flecken, können bei der Ausschöpfung Ihres Potentials hinderlich sein, können aber auch ein wirksamer und notwendiger Selbstschutz sein. Wesentlich sind Gerda Jansky & Team die **generativen**, das heißt die grundlegenden Thematiken zu erkennen. Wird ein generatives Problem gelöst, werden, wie die Steine in einem Dominospiel fallen, einige kleinere Probleme sozusagen mit gelöst. Ihr Geschenk an uns ist, dass Sie sich trauen, uns ein bisschen Ihrer Welt zeigen, wir davon lernen dürfen und wir Sie ein wenig dazu beitragen dürfen, dass es Ihnen wieder besser geht. Besonders glücklich macht das Strahlen Ihrer Augen, sobald Erkenntnis und Erleichterung eingetreten sind.

Zielgruppen und Anliegen

"Das geht nicht. Das kann man nicht machen. Das darf man nicht. Man muss... Das geht nicht... Ich hab Angst... Ich traue mich nicht... Ich kann nicht... Ich will nicht... Ich weiß nicht weiter..."

Falls Ihre innere Stimme oder eine Person etwas davon zu Ihnen sagt, ist der richtige Zeitpunkt, uns zu kontaktieren.

Geht nicht, gibt's nicht. – Außer – Sie wollen nicht.

Wollen Sie? – Jetzt?

"dieantwort" ist der Raum für

Menschen, die Anliegen lösen möchten

Menschen, die ihren Weg erkennen wollen

Menschen, die noch tiefer genießen möchten

Menschen, die sich weiter entwickeln und lernen wollen

Menschen, die für sich und ihre Lieben gute, sichere, nachhaltige Lösungen finden wollen

Menschen, die effizient und exzellent ihre Ziele erreichen möchten

Menschen, die glücklicher und gesünder leben wollen

Konkrete Anliegen

Haben Sie bereits Lösungen für Ihre schwierige Lebenssituation gesucht?

Hat sich aber scheinbar nichts wirklich verändert?

Haben Sie das Gefühl, alles dreht sich im Kreis?

Können Sie sich vorstellen, dass es irgendwann wieder gut weitergeht?

Sie sind uns willkommen. Wir sind für Sie da!

- Ich will raus aus dem Teufelskreis!
- Ich muss ein tiefgreifendes Erlebnis bewältigen, Trauerarbeit, Schock, Trauma, ...
- Ich will die richtige Entscheidung treffen!
- Wie setze ich das um, was ich erreichen möchte? Welchen Sinn macht das?
- Ich will wieder gesund werden! Derzeit bin ich unausgeglichen, ich steuere auf ein Burn-out zu, habe ein Burn-out, ich habe Zeitprobleme, brauche eine Ernährungsumstellung, leide unter meiner Einsamkeit, fürchte mich vor meinen Ängsten, leide unter Stress, suche verzweifelt den sicheren Boden, ...
- Ich möchte Veränderung: Berufsberatung, der Weg in die Selbstständigkeit, Beziehungsberatung, Lebensraum, Sexualität, Pubertät, Alter, Elternschaft, neue Führungsposition, Kündigung, Trennung, das Kind zieht aus, ...
- Wie stelle ich ein angenehmes psychosoziales Umfeld her, wie finde ich eine/n PartnerIn, welche Freizeitgestaltung ist die Richtige für mich, ...
- Wie komme ich gut durch die Konflikte und krisenhaften Situationen in meiner Familie, Beruf, mit mir selbst, mit meinem eigenen Körper, mit Partner, mit Kind, mit Familie, ArbeitskollegInnen, der Chefin, ...
- Ich will meine Fähigkeiten ausbauen, meine Ressourcen stärken, mein Selbstwertgefühl und meinen Erfolg steigern!
- Ich möchte wie ein Schmetterling meine Persönlichkeit entfalten, mehr eigenes kreatives Lösungspotential entwickeln.
- Ich will unbedingt meine Kompetenz als Elternteil, als Führungskraft, als BeziehungspartnerIn, ... verbessern!
- Ich könnte wirklich Unterstützung brauchen mich selbst zu motivieren zu dem was mir eigentlich gut tun würde, dabei, meine Visionen weiter zu entwickeln, die Spaß machen und sinnvoll sind und dabei alles tatsächlich umzusetzen!
- Ich könnte gut Kommunikationsberatung brauchen, als Vorbereitung auf meinen nächsten Auftritt, die gute Rede, ...
- Mir reicht das mit der Prüfungsangst, dem Black-Out, den Versagensängsten, mit dem Leiden, ...!
- Wo wende ich mich mit meinen Problemen hin?
- Wie werden ich, bzw. mein Unternehmen, erfolgreicher?
- Wie kann ich mein Leben organisieren, work-life-balance?
- u.v.m.

Commitments von unserer Seite

- Wir urteilen nicht, Wir stärken Sie!
- Wir sind ganz bei und mit Ihnen und für Sie da!
- Wir begleiten Sie bis in die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Ziele!
- Wir begleiten Sie bei der Integration des Gelernten in Ihr Leben!

Voraussetzungen von Ihrer Seite

- Sie haben ein für Sie wesentliches Anliegen, "etwas, das Ihnen unter den Nägeln brennt".
- Sie sind bereit zur Veränderung, bereit Ihre Ressourcen in Bezug auf Ihr Anliegen zu erkennen, zu erweitern und anzuwenden.
- Sie haben sich entschieden, eine gute Lösung zu finden und umzusetzen.
- Sie geben und nehmen Feedback.
- Sie achten darauf, dass es auch für die Anderen um Sie gut weitergeht.

Arbeitsschritte

1. + Klärung des Auftrages, Vorstellung, Organisatorisches, Commitment des Coaches
+ Ist-Zustand erfassen: Klärung des Anliegens und der Hindernisse, die im Weg stehen
+ Klärung der angestrebten Veränderungstiefe und das dazu passende Commitment der KlientIn
2. + erste übergeordnete Zieldefinition
+ Veränderungsarbeit, kreativ Problemlösungsansätze finden, in gangbare Schritte aufteilen, lernen, testen, überprüfen,
+ Erkennen, aktivieren, stärken, erweitern Ihrer Ressourcen, Stärkung des Selbstvertrauens
+ konkrete Zieldefinition
3. + Feedback sammeln zu den einzelnen Schritten, eventuell Zielkorrektur und Weiterführung
+ Festigung des neuen Verhaltens
+ Generalisierung der Lernergebnisse

Zusammenfassung:

Unterschiedliche AnbieterInnen stehen für unterschiedliche Werthaltungen, Weltbild, Philosophien, Arbeitsweisen. Die ethischen Kriterien der jeweiligen Standesvertretungen der jeweiligen Berufsgruppen (LSB, Psychotherapie, Unternehmensberatung, Mediation etc.) sind unsere Mindestanforderungen.

Coaches haben keine Einschränkungen bezüglich Methodik. Coaches dürfen so arbeiten, wie es Ihnen, den KlientInnen entspricht und wie es Ihnen gut tut.

Prüfen Sie uns! Sie sind der Maßstab! Manche Menschen reisen in klapprigen, rostigen Kutschen (Coaches), die ausschließlich durch karge, kalte Gegenden. Mit uns erleben Sie auf Ihrer Reise zu sich selbst und in die Welt Vielfalt, Wärme, Professionalität und Sicherheit, in Liebe.

Coaches dürfen keine Medikamente verordnen, nicht mit Kranken arbeiten (außer es gibt einen behandelnden Arzt und dieser stimmt zu) und nicht diagnostizieren.

METHODEN UND THERAPEUTISCHE SCHULEN

die uns inspirieren, exemplarisch aufgezählt

In der **systemischen Therapie** werden die Dynamiken der individuellen Familiensysteme berücksichtigt.

In der Gestalttherapie lernt die KlientIn die Position des Anderen besser zu verstehen.

NeuroLinguistischesProgrammieren zeigt, wie man von anderen Menschen leicht lernen kann, was man selbst können möchte und wie man auch gerne sein will.

Die **Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie** orientiert sich an Ressourcen und zielt auf konkrete Lösungen ab.

The work bietet eine Technik zur Kursänderung in die gewünschte Richtung.

Die **provokative Therapie** triggert das befreiende Lachen.

Tantra ist eine der ältesten spirituellen Techniken, wie Yoga und Ayurveda.

In der **Imagotherapie** wird besonderen Wert auf die Kommunikation gelegt, auf Verständigung und Verständnis.

Die **Gewaltfreie Kommunikation** macht es möglich, mit anderen zu erreichen, was beide wirklich wollen und die Beziehung zu verbessern.

Die **positive Psychologie** ist ein vom amerikanischen Psychologen Martin Seligmann begründetes Forschungsprogramm, ein neues Paradigma. Die Psychologie legte bis dato ihren Fokus auf die Probleme, den Mangel, die Schwierigkeiten und Freud meinte, dass die Aufarbeitung rund 30 Jahre in Anspruch nähme. Die positive Psychologie fokussiert sich in ihrer Arbeitsweise auf die Ressourcen und löst grundlegende Probleme, wo sie hinderlich sind.

In der **Glücksforschung** wird Glück (für sich selbst und andere) als das Ziel und Sinn des Lebens definiert, das angestrebt wird, bei Abwesenheit von Leid und Mangel. Der deutsche Soziologe Alfred Bellebaum und der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi mit seinem Buch „Flow“ haben mit Seligmann die Erkenntnisse der Glücksforschung bekannt gemacht.

Kommunikationstechniken, ob verbal oder körpersprachlich, entscheiden darüber, ob Verständigung gelingt.

Trancearbeit und **Katathymes Bilderleben** führen in maximaler Entspannung zum Ergebnis.

Kunsttherapie ermöglicht Erkenntnis und Lösung über ein Objekt.

Metaphernarbeit gibt die Freiheit wieder, individuelle Wege zu finden.

Rituararbeit hilft, Entscheidungen zu festigen und gibt Ihnen den angemessenen Wert.

In der **Biografiearbeit** erkennt die KlientIn besonders leicht, dass sie wertgeschätzt wird.

In verschiedenen **Modellen, die Welt zu betrachten**, findet sich für jede KlientIn die Sprache, die verstanden werden kann (Graves Modell, Astrologie, Eneagramm, u.v.m.).

Unterschiedliche **Lehrmethoden**, von Beratung über Vorbildlernen bis hin zu dialogisches Lernen können flexibel je nach Inhalt eingesetzt werden.

Mit verschiedenen **Lerntechniken** kann erreicht werden, dass jeder Lerntyp leicht lernen kann.

Betrachtungsstile, von Reflexion über Analyse, von Begreifen über Ausprobieren, machen die Arbeit unterhaltsam und erfolgreich.

Rollenspiele, die Methode der Gestalttherapie, beispielsweise in Form des Improvisationstheaters schaffen Verständnis auf unterhaltsame Weise.

Berührung heilt.

Körperliche **Bewegung** in der Natur, im Tanz, ..., bringt alles ins Fließen und setzt Glückshormone frei.

Malen, Musik machen, Schreiben und all die anderen Tätigkeiten in welchen künstlerisch und handwerklich erschaffen wird, ohne Wertmaßstäbe von außen anzulegen, bringen Freude, Entspannung und oftmals Klarheit.

Tanzen, die Natur, Theater, Rituale, ... sind wundervoll geeignet, mitsammen zu feiern.

[HOME](#)[TEAM](#)[ANGEBOTE](#)[THEORIE](#)[KONTAKT](#)[Anmeldung](#)[Fundraising](#)[Kooperation](#)[Impressium](#)

Benutzername:

Passwort:

 Login automatisch[Passwort vergessen?](#)

ANMELDUNG UND TERMINVEREINBARUNG TELEFONISCH UND VIA EMAIL

Anmeldung bei:

Mag.^a Gerda Jansky
office@dieantwort.org
+43 (0) 699/ 118 75 775

FRAGEN UND BEITRÄGE

Wir freuen uns auf Anmeldungen, Aufträge, Anliegen,
Fragen, Beiträge, Bilder und Feedback!

KONTAKTIEREN SIE UNS!

Sollten Sie noch offene Fragen zu unseren Angeboten, Produkten und Dienstleistungen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung - bitte nutzen Sie hierfür untenstehendes Kontaktformular.

Felder mit "*" sind Pflichtfelder (Eingabe erforderlich).

Online-Anfrageformular

Meine Anfrage
betrifft *

Meine Nachricht *

Anrede (bitte wählen) *

Vorname *

Nachname *

Firma (optional)

E-Mail *

Telefonnummer

AGB * gelesen und stimme zu

This content requires the Flash Player. [Download Flash Player](#). Already have Flash Player? [Click here.](#)

Ergebnis eingeben

Newsletter Abo Ja Nein

Hinweis: Bitte die mit * gekennzeichneten Felder ausfüllen.

MÖGLICHKEITEN ZUR UNTERSTÜTZUNG – FUNDRAISING

Für Menschen zu arbeiten ist für jede in unserem Team Berufung und Selbstverständnis.

Dass Menschen zu dem Zeitpunkt, an welchem sie Unterstützung benötigen, genügend finanzielle Mittel haben, um qualitätsvolle, nachhaltige Hilfe zu bezahlen, ist nicht immer der Fall. Unserer Beobachtung nach wurde diese Situation in den letzten Jahrzehnten immer prekärer.

Haben Sie persönlich vielleicht einen anderen Beruf gewählt und wollen Sie auch etwas für Menschen tun, dann unterstützen Sie mich und meine KollegInnen dabei!

Wir stehen eben auch und insbesondere Menschen zur Verfügung, die parallel zu Ihren Problemen auch in finanziellen Nöten sind.

Damit wir uns das leisten können, freuen wir uns über Ihre Beteiligung! Wir bieten gerne Ausgleich im weiten Rahmen unserer Möglichkeiten!

Erste Ideen für einen Ausgleich:

Beratungsgutscheine, ein Workshop für Ihre MitarbeiterInnen, Aus- und Weiterbildung, die Nennung Ihres Namens

auf der Homepage, ...

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Ihr Engagement!

0699/ 118 75 775

office@dieantwort.org

Investition

Wollen Sie die Entwicklung dieses besonderen Angebotes mit Ihrem Beitrag unterstützen oder wollen Sie einfach dafür sorgen, dass Menschen geholfen wird, dann ist dies eine sinnvolle Gelegenheit.

Investieren Sie in die Zukunft, ins Glück, in Menschen!

Spende

Haben Sie finanzielle Mittel und benötigen Sie derzeit nicht?

"dieantwort" ist ein gemeinnütziger Verein. Wir betreuen mit Hilfe Ihrer Spenden KlientInnen, die sich Unterstützung sonst nicht leisten könnten!

Raum

Haben Sie einen Raum, der für Coaching oder/und Training geeignet ist und nützen Sie ihn derzeit nicht? Wir freuen uns über Ihr Angebot!

MÖGLICHKEITEN ZUR KOOPERATION

Wir arbeiten im Team. Erst in der Verbindung der Ressourcen und Sichtweisen entsteht ein Ganzes!

Sie finden, „dieantwort“, diese umfassende, nachhaltige, tiefgreifende, lösungsorientierte Begleitung & Unterstützung von Menschen sollte schon längst jemand angeboten haben?!

Sie sind der Meinung, unser Team könnte Ihnen im entscheidenden Moment helfen und hätte Ihnen einige Umwege und unnötiges Leid ersparen können?!

Sie möchten Ihres dazu beitragen, dieses innovative Projekt zu verbreiten, weil Ihnen zufriedene, gesunde, fröhliche Mitmenschen als wesentliche Parameter für Ihr glücklicheres Leben und eine freundlichere Welt erscheinen?!

EIN Mensch inspiriert – VIELE bewegen die Welt!

0699/ 118 75 775

office@dieantwort.org

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf den Dialog!

Mundpropaganda

Testen Sie verschiedene Angebote, überzeugen Sie sich von der Qualität, empfehlen Sie uns weiter! Sprechen Sie darüber!

Feedback nährt und steuert die Weiterentwicklung unseres Angebotes!

Akquise, Empfehlungsmarketing

Sobald Sie KlientInnen zu uns schicken, die angeben, dass diese von Ihnen empfohlen wurden, fließen 3% der von dieser KlientIn bezahlten Summe an Sie. Falls Sie dieses Empfehlungsmarketing aktiv betreiben wollen, können wir eine schriftliche [Kooperationsvereinbarung](#) treffen.

Team

Sie wollen unser Team ergänzen? Wir sind interessiert, das Angebot für die KlientInnen zu erweitern! HeilpraktikerInnen, TänzerInnen, UnternehmensberaterInnen, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, TrainerInnen, ... Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Menschen aus unterschiedlichen beruflichen Richtungen, deren Werte, Geschäftsmodelle und Methoden mit unserem Angebot kompatibel sind! Sie können auch gerne unter Supervision mitarbeiten während Sie in eine Ausbildung machen, als Praktikantin, ...

Wir freuen uns auf Menschen, die bei der Akquise, Organisation und im Marketing unterstützen!

Zeit, Arbeitskraft

Suchen Sie eine sinnvolle Betätigung?

Haben Sie die Möglichkeit, sich sozial und ehrenamtlich zu betätigen?

Legen Sie Wert auf ein wertschätzendes Miteinander?

Können Sie administrative, steuertechnische, organisatorische Aufgaben, Recherchen, Akquise, Marketing, Grafik, Netzwerken, ... übernehmen? Anstellung und Honorarverträge sind in Folge eventuell möglich.

Beiträge

Bilder, Sprüche, Texte, Gedanken, Empfehlungen, Filme, Musik, ..., sind willkommen und werden je nach Möglichkeit verwendet!

IMPRESSUM

Kontaktadresse:

Die Antwort | Gerda Jansky
Turnerstraße 24/1
2345 Brunn am Gebirge
NÖ | Österreich
Telefon: 0664 370 97 49

Email: gesund@dieantwort.org

Internet: www.dieantwort.org

Verantwortlich für den Inhalt der Webseite: Gerda Jansky

BILDER

DISCLAIMER

Haftung für Links

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserer Website. Für externe Links zu fremden Inhalten können wir dabei trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Datenschutz

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten bei der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung anlässlich Ihres Besuchs auf unserer Website ist uns ein wichtiges Anliegen. Ihre Daten werden im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften geschützt.