

PROFIL

Maja Barthelmes Praxis für Coaching & Kommunikationsberatung

Nach dem Studium der Kulturwissenschaft arbeitete Maja Barthelmes in Berlin, Hamburg und Barcelona als strategische Kommunikationsberaterin und Projektmanagerin für verschiedene Agenturen. Sie betreute quer durch alle Kommunikationsdisziplinen renommierte Marken und Kunden.

Ihre eigene Karrierebiographie ist von der Neugier auf kreative Herausforderungen geprägt. Daher hat Sie sich 2005 selbständig gemacht und genießt die berufliche Unabhängigkeit als großen Gewinn an persönlicher Freiheit.

Sie verfügt über mehr als 15 Jahre Erfahrung in den Bereichen Unternehmenskommunikation, Politik, Wirtschaft, Medien und Kreativwirtschaft. Als Senior Account Managerin leitete sie umfangreiche Projekte im In- und Ausland.

Aus eigener Führungserfahrung weiß sie, wie man mit Budgets jongliert, eloquent für neue Strategien und Konzepte argumentiert und Teams durch knappe Timings führt. Maja Barthelmes hat Vorstände führender Industrieunternehmen bei der Entwicklung von Vorträgen beraten und Manager bei der Realisierung ihrer Unternehmenspräsentationen unterstützt.

Sie ist zudem für politische Institutionen wie die Initiative Kultur- und Kreativwirtschaft der Bundesregierung, sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie beratend tätig und hat Erfahrungen im Umgang mit hochrangigen Vertretern aus Politik und Wirtschaft.

In ihrer Doppelrolle als Selbständige und Mutter von zwei Kindern kennt sie die karrierebedingten Herausforderungen und Stressfaktoren, die einem im leistungsorientierten Projektalltag auflauern.

Über die Jahre hat sie sich zum systemischen Coach und Prozessbegleiter fortgebildet und arbeitet mittlerweile als persönlicher Life & Karriere Coach in eigener Praxis in Hamburg und auch bundesweit.

Zu ihren Klienten zählen Führungskräfte, Manager und kreative Leistungsträger aus Agenturen, Selbständige, Unternehmerinnen und Studenten der Medien- und Kreativwirtschaft sowie Frauen und Männer, die privat und beruflich etwas verändern möchten in ihrem Leben.



Barthelmes Coaching
Maja Barthelmes

Termine nach Absprache,
telefonisch oder per E-Mail.

Telefonische Sprechzeiten:
Mo-Fr 9-14 Uhr

Telefon: 040 - 287 88 128
Mobil: 0170 - 965 22 71
kontakt@barthelmes-coaching.de

www.barthelmes-coaching.de

COACHING

Life Coaching

Veränderung **mit Klarheit und Mut begegnen**

Persönliche Freiheit bedeutet, einen klaren Kopf und ein greifbares Ziel zu haben. Das setzt Selbstmotivation, Verantwortung und Handlungsbereitschaft voraus. Dies sind wertvolle Aspekte, an denen wir gemeinsam arbeiten können. Ich eröffne Ihnen einen Denkraum gezielter Reflexion Ihrer beruflichen und privaten Handlungsspielräume. In offener Atmosphäre erlernen Sie Ziel-Klarheit, erhalten strukturelle Hilfestellung und verschaffen sich einen Überblick für die nächsten strategischen Schritte. So erreichen Sie zielsicher das, was Sie sich persönlich vorgenommen haben.

Jeder **kann sich neu erfinden.**

Je nach Bedarf hat ein Coaching mal einen persönlich-privaten oder einen beruflichen Rahmen.

Hier geht es um Ihre Persönlichkeit und die Balance aus Job, Familie und Freiräumen. Aber auch um Themen wie Motivation und Orientierung, Lebensqualität und Gesundheit, individuelle Lebensplanung und Beziehungsgestaltung, Stressbewältigung oder Identitätsfindung. Wir erarbeiten im Dialog die Klarheit, die Ihnen Zusammenhänge und persönliche Einflussfaktoren bewusst macht. Das schafft Möglichkeiten neue Schritte zur Veränderung einzuleiten und Sie entwickeln für sich einen realistischen Lösungsweg. Die systemische Perspektive zielt darauf ab, Ihren Blickwinkel zu erweitern und Balance in allen Lebensbereichen zu schaffen. In kleinen Schritten erarbeiten Sie sich ihr Ziel, Ihre innere Freiheit und damit Ihren persönlichen Erfolgsweg.

COACHING

Karriere Coaching

Ausgleich **und Motivation für Ihre Leistungsfähigkeit.**

Der Projektalltag in der Kreativwirtschaft ist zunehmend getrieben vom digitalen Fortschritt und geprägt durch komplexe Ergebnisanforderungen und Teamstrukturen in schnellem Wandel. Unternehmen und Agenturen müssen sich strukturell entwickeln um Schritt halten zu können und diese Veränderung fängt bei den Mitarbeitern an. Nicht jeder ist darauf vorbereitet. Widerstände, berufliche Frustration oder Überforderung sind auch bei Freelancern Begleiterscheinungen. Diesen Stressfaktoren widmen wir uns im Business und Karriere Coaching ganz individuell, damit Sie oder Ihre Mitarbeiter bei steigenden beruflichen Anforderungen selbstmotiviert ihrem Job nachgehen können. Im Einzelcoaching biete ich aktive lösungsorientierte Unterstützung. Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, um auf die persönliche Berufssituation einzugehen und erarbeiten eine Strategie, damit Sie ihre Karrierebiographie selbst in die Hand nehmen können.

Bewusstsein **für die eigenen Möglichkeiten**

Wie können Sie Fähigkeiten zu Ihrem Vorteil weiterentwickeln, um im Berufsalltag in den positiven Zustand des Flows zukommen? Im Business Coaching geht es um die optimale Verbindung der Berufstätigkeit mit Ihrer Persönlichkeit. Dafür klären wir organisatorische, personelle und kommunikative Themen wie Führungsstil und Unternehmenskultur. Ihre Konfliktfelder werden individuell unterstützt, wobei ein Schritt ist, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu entdecken und bewusst anzunehmen. Weiter arbeiten wir daran, dass Sie sich selbstbewusst einen Rahmen und die Strukturen schaffen, in denen sie ihre Leistung optimal zum Einsatz bringen können. Ich erarbeite gemeinsam mit Ihnen lösungsorientierte Handlungsalternativen und es bleibt in Ihrer Eigenverantwortung, zu entscheiden. Machen Sie aus beruflichen Hindernissen lösbare Herausforderungen, die Sie selbst zum Erfolg führen.

Job & Familie

Kinder **platzen ins Leben.**

Die Doppelrolle aus Elternschaft und Berufstätigkeit verlangt Frauen und Männern einiges ab. Das beides gehen muss, ist unausweichlich, aber manchmal kommt man ins Schleudern, fühlt sich zerrieben im Spagat, den Anforderungen im Job und den eigenen Ansprüche als Eltern gerecht zu werden. Und dann schlummern da auch ein paar Bedürfnisse, die nicht mehr warten wollen und nach Selbstverwirklichung rufen. Jetzt! Oder zögern Sie noch mit ihrem Wiedereinstieg und suchen eine neu berufliche Perspektive?

Wie lassen sich die Elternrolle mit den individuellen Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung, Karrierelust und persönlicher Freiheit in Einklang bringen? Im Coaching gehen wir Ihren Fragen, Wünschen und Zweifeln auf den Grund und finden Ihre persönliche Überlebensstrategie für das pralle Leben, mit oder ohne Kinder.

Ziel ist es, dass Sie neben den Rollenanforderungen selbstbewusst Ihre innere Balance finden, im Einklang der Bedürfnisse nach Familie, Berufung und persönlichen Freiräumen. Ich unterstütze Sie alltagspraktisch und lösungsorientiert und Zeit für die kritische Auseinandersetzung mit den Paarproblemen nehmen wir uns auch. Um mit ihrem Partner gemeinsam eine Perspektive zu entwickeln, lade ich Sie herzlich zur Paarberatung ein.

COACHING

Paarberatung

Dialog und Begegnung ermöglichen.

Oft sind es wiederkehrende Konflikte und Beziehungsprobleme, die sich in der Partnerschaft aufstauen und irgendwann eskalieren. Wenn Sie das Gefühl haben, zu zweit nicht mehr weiter zu kommen und die Konflikte sie im Alltag voneinander entfernen, dann ist Paarberatung hilfreich.

Wieder in den Dialog treten, sich gegenseitig Gehör schenken und Zeit miteinander und füreinander zu investieren, kann viel bewirken. Lernen Sie wieder qualitativ miteinander zu kommunizieren. Der Beratungstermin ist eine gemeinsame Auszeit vom Alltag. Hier geben wir ihren Anliegen Raum, um mit etwas Abstand, Klarheit in ihre jeweilige Bedürfnislage zu bringen. Ich begleite kompetent und einfühlsam ihren Prozess auf Augenhöhe.

Auch um eine Krise und Verletzungen nachhaltig zu beenden, ist Paarberatung ein guter Rahmen. Hier können Sie in geklärter Umgebung gemeinsam aufarbeiten, was zwischen ihnen steht und was sie verbindet.

Manchmal kann auch eine Trennung der Weg sein. Aber leicht löst sich eine enge Bindung nicht auf. Gemeinsam finden wir heraus, wo Sie in Ihrer Partnerschaft stehen. Sie entwickeln in der Beratung Ihre gemeinsame Perspektive. Mit meiner Unterstützung klären Sie für sich, ob es Zeit ist, für einen fairen Weg der Trennung oder, ob Sie bereit sind einen neuen Weg in die gemeinsame Zukunft zu gehen.

KLIENTEN

Feedback

„Danke. Das Coaching macht so einen positiven Unterschied in meinem Alltag. Jetzt habe ich den Durchblick kann mich fokussieren und ich schaue voraus und sehe meine Möglichkeiten. Der Grund, Maja Barthelmes zu kontaktieren, war, dass ich wirklich nicht mehr weiter wusste - Familie, Job und meine pflegebedürftigen Eltern. Ich tat alles Mögliche, war immer gestresst und kam nicht zum Lüftholen. Jetzt weiß ich, dass es auch anders gut geht und bin Ihnen dafür sehr dankbar.“

Stephan K., Grafik Designer, 41

„Maja, Du hast mich aufrichtig, einprägsam und mit scharfsinniger Klugheit gecoacht. Dir kann man nichts vormachen, Du fühlst gekonnt auf den Zahn, wo es pocht. Deine klaren Worte sind voller Herzenswärme und ich bin dank Dir in der Lage, "meine ungeliebten Seiten" anzunehmen...es ist eine befreiende Erfahrung, endlich vorwärts zu kommen.“ **Juliane N., Journalistin, 48**

„Ich habe Maja Barthelmes als unheimlich kompetent, konzentriert und mit einem guten Blick auf mein Ziel erlebt. Ich habe mich von ihr gut begleitet gefühlt und bin in den Sitzungen ein ganzes Stück weiter gekommen mit meinem Anliegen. Danke!“

Katrin K., Studienrätin, 42

„Ich wollte ein schlichtes Problem lösen und dachte, ihre Herangehensweise als Coach könnte meine Angelegenheiten klären. Die Fähigkeit, komplexe Gefühle und Situationen zu verstehen und zu definieren, waren für mich mehr als überzeugend. Ich lernte mich gedanklich zu öffnen, klarer zu sehen und meinen Gefühlen mehr zu vertrauen...dazu setzte ganz unerwartet ein wichtiger Klärungsprozess ein... Ich lernte für mich, mit Negativität, Widersprüchlichkeiten sowie Unklarheit im Job umzugehen und konnte klären, was ich im Leben wirklich will...“

Beate P., Unternehmerin, 47

„Ich hatte ein paar tief verwurzelte Familienthemen, die mein Leben urplötzlich in Beschlag genommen haben. Maja half mir, sie zu sortieren und das brachte mir Dinge ins Bewusstsein, die ich nie in Betracht gezogen hätte. ...Ich habe endlich Abstand gewonnen und ein Gefühl von Freiheit und Frieden, das ich seit langem nicht mehr gefühlt habe und meine Kreativität sprudelt wieder. Meine Freunde sagen mir, dass ich wieder strahle. Ich weiß, dass ich ohne die einfühlsamen Unterstützung von Maja nicht so weit gekommen wäre.“

Nina W., Creative Director, 39

„Als große Bereicherung habe ich das Coaching empfunden. Maja Barthelmes kann sehr analytisch und strukturiert denken. Es ist zudem ein Vergnügen, mit ihr zusammen zu arbeiten, da sie auch über Humor verfügt!“

Hedwig S., Buchhändlerin, 65

„Die Arbeit im Coaching mit Maja Barthelmes hat mir geholfen, ernsthaft die Möglichkeit wahrzunehmen, großartige Dinge in meinem Leben zu schaffen. Es hat mich auch dazu gebracht, mich mit den Aspekten zu konfrontieren, mit denen ich mir selbst im Weg stehe. Das war kein leichter Prozess, aber das war es wert. Wir haben viel gelacht und ich habe sehr viel über mich gelernt.“

Leon M., Account Manager, 35

„Für mich war das Coaching ein Prozess, individuell abgestimmt auf meine persönlichen Bedürfnisse und tagesaktuellen Themen. ... In nur wenigen Sessions war sie in der Lage, mir zu helfen mein Verhalten zu verstehen und zu ändern. Es hat gewirkt.“

Sven R., Teamleiter 39

ABLAUF

Alles Wichtige kurz vorab.

Ein Vorgespräch biete ich kostenlos an.

Es ist zeitlich auf 45 Minuten begrenzt und dient vorrangig dem gegenseitigen Kennenlernen.
Für den Fall der Zusammenarbeit rechne ich auf Stundenbasis ab.

Alle Rahmenbedingungen werden im Erstgespräch ausführlich geklärt.

Eine Beratungssitzung dauert regulär 60-90 Minuten.

Sowohl die Länge eines Beratungsgesprächs als auch die Häufigkeit von Terminen können an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Durchschnittlich dauert ein Prozess zwischen 6 - 15 Sitzungen, die Anzahl variiert je nach Zielsetzung, Zeitrahmen und dem individuellen Lerntempo des Klienten.

Jeder Prozess beinhaltet ein finales Abschlussgespräch um die erreichten Ergebnisse und Meilensteine zu verankern.

Die Termine finden in der Regel in meinem Beratungsraum in Hamburg Eppendorf statt.

Ich bin bundesweit im Einsatz und auf Wunsch komme ich auch zu Ihnen ins Unternehmen.

Systemisches Coaching ist eine Privatleistung und wird nur in Ausnahmefällen von den Privatkassen erstattet.

Coaching im Berufskontext ist steuerlich absetzbar, eine entsprechende Rechnung stelle ich gerne aus.

Für Unternehmen erstelle ich auf Anfrage ein Angebot, das sich an Ihrem konkreten Bedarf orientiert.

QUALIFIKATION

Maja Barthelmes Coach und Kommunikationsberaterin

- Magister in Kulturwissenschaft, Soziologie, Spanisch
- Ausbildung zum systemischen Coach und Prozessbegleiter am Institut für systemisches Coaching dr.alexander et kreutzer (aetk.de), Leuphana Universität Lüneburg. Die Ausbildung von aetk ist DCV zertifiziert.
- Ein Schwerpunkt der systemischen Ausbildung war die Arbeit mit Burnout-Klienten und die Begleitung von Organisationen bei Burnout-Fragestellungen.
- Fortbildung in systemischer Paartherapie und Paarberatung bei Dr. Arnold Retzer am Systemischen Institut Heidelberg (SIH).
- Moderation von ergebnisorientierten Workshops mit hochrangigen Branchenvertretern aus Industrie und Wirtschaft.
- Maja Barthelmes ist Teil eines Partnernetzwerks von bundesweit aktiven Coachs und nimmt zur Weiterqualifizierung regelmäßig an Supervisionen, kollegialen Fallberatungen und Fortbildungen teil.
- Das Coaching Angebot und die Grundhaltung orientieren sich an der Ethikrichtlinie des DCV Deutscher Coaching Verband e.V.



Barthelmes Coaching

Maja Barthelmes

Termine nach Absprache,
telefonisch oder per E-Mail.

Telefonische Sprechzeiten:
Mo-Fr 9-14 Uhr

Telefon: 040 - 287 88 128
Mobil: 0170 - 965 22 71
kontakt@barthelmes-coaching.de

www.barthelmes-coaching.de