

Referenz

für Frau Dr. Barbara Osterkamp

Frau Dr. Barbara Osterkamp, wohnhaft in Stadtamhof 7, 93059 Regensburg, kenne ich als Klientin seit Februar 2001. Meine damalige Tätigkeit als Führungskraft in einem großen Unternehmen im Gesundheitswesen führte bei mir zu sehr hohen Belastungen und Stress verbunden mit entsprechenden körperlichen und emotionalen Symptomen. Ziele des Coachings waren für mich zunächst Stressreduzierung bzw. einen anderen Umgang mit Stress und Belastungen zu erlernen und die Weiterentwicklung meiner Führungsfähigkeiten. Eine erste Reduzierung der Stresssymptome erreichte ich durch die regelmäßige Anwendung von Atemübungen, welche mir von Frau Dr. Osterkamp vermittelt wurden. Darüber hinaus führte die bewußtere Atmung zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Diese Selbstwahrnehmung in Verbindung mit Atmung und Übungen zur Körpersprache ermöglichen es mir, Stressreaktionen früher zu erkennen bzw. durch den bewußten Einsatz von Atmung und Körpersprache die Entstehung von Stress zu reduzieren.

Darauf aufbauend führten Gespräche und Analysen konkreter Situationen zur Reflexion meines emotionalen und realen Verhaltens. Ich wurde mir über meine Werte und Ziele klar und konnte mit Unterstützung von Frau Dr. Osterkamp Strategien entwickeln. Dies führte zu einem bewußt geplanten und gewählten Wohnort- und Arbeitsplatzwechsel.

Die Anforderungen der neuen Führungsposition und veränderten Rahmenbedingungen wurden von mir in einer neuen Form wahrgenommen und reflektiert. Dies bewirkte die weitere Entwicklung meiner Führungsfähigkeiten und meiner persönlichen Fähigkeiten. Ausschlaggebend für meine Entwicklung ist für mich das ganzheitliche Coaching durch Frau Dr. Osterkamp. Dazu gehört besonders die Methode, im Zustand körperlicher und emotionaler Entspannung erlebte Situationen zu reflektieren und Verhaltensalternativen zu entwickeln.

Frau Dr. Osterkamp erlebe ich als einen mir offen zugewandten Menschen. Sie bringt mir Wertschätzung entgegen und reagiert respekt- und liebevoll. In Gesprächen hört sie sehr gut zu und stellt objektive Fragen, so daß sich mein Blick auf Situationen verändern kann. Durch ihre ausgeprägten analytischen Fähigkeiten erkennt sie Zusammenhänge schnell und stellt mir diese verständlich dar. Die Beratung und Begleitung ist geprägt von Empathie und Ehrlichkeit.

Rückblickend betrachtet bewirkte das Coaching durch Frau Dr. Osterkamp bei mir einen ausgeprägten Selbstfindungsprozeß. Mein emotionaler Handlungsspielraum hat sich deutlich erweitert. Dadurch sind meine Möglichkeiten sowohl persönlich als auch beruflich zu agieren und zu reagieren vielfältiger geworden und schneller abrufbar.

Berlin, den 20.06.2003

Kontakt kann auf Anfrage hergestellt werden