

REFERENZ

Seit November 2002 bin ich Klient bei Frau Dr. Barbara Osterkamp. Ziel des Einzelcoachings war unter anderem die Bewältigung von Stress und Überlastung, sowie die Lösung zwischenmenschlicher Konflikte. Im Laufe der Jahre hatten diese Belastungen inzwischen zu ernstesten gesundheitlichen Problemen geführt wie Bluthochdruck, starken Verspannungen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Nachdem sich diese Schwierigkeiten nun auch massiv auf die Beziehungen in meinem privaten Umfeld auswirkten, entschloss ich mich zum Coaching bei Frau Dr. Osterkamp, da diese als Coach und Trainerin für Körpersprache in Regensburg schon seit langem einen sehr guten Ruf hat.

Zum Ablauf des Coachingprozesses:

Nach einem ausführlichen Einführungsgespräch wurden gemeinsam Ziele festgelegt und nach ihrer Priorität geordnet. Hierbei wurde mir deutlich, dass meine Hauptanliegen vor allem innere Ruhe und Gelassenheit sowie die Beseitigung meiner gesundheitlichen Probleme waren.

Zur Gewinnung von Beruhigung und Distanz gegenüber Stressfaktoren setzte Frau Dr. Osterkamp zunächst Entspannungstechniken ein, insbesondere ein von ihr entwickeltes Atemtraining zur Gewinnung von emotionalem Abstand in Konfliktsituationen.

Darüber hinaus aber vermittelte sie mir durch ein Körpersprachen- und Wahrnehmungstraining - in Verbindung mit Rollenspiel - immer schneller auf körperliche und emotionale Stresssymptome zu achten und durch die oben genannte Anti-Stress-Atmung konstruktiv darauf zu reagieren.

Durch diese rasch zunehmende Sensibilität gegenüber Anzeichen von Stress kam es zu einer deutlichen Minderung der o. g. Belastungen sowie fühl- und messbaren gesundheitlichen Verbesserungen. So kommt es z.B. in Stresssituationen nur noch ganz selten zu Bluthochdruck, den ich dann aber durch die Atemtechnik in kürzester Zeit wieder normalisieren kann!

Auch konnte ich in beruflichen sowie auch privaten Belastungssituationen immer sicherer und souveräner reagieren, so dass sich auch meine beruflichen Beziehungen ebenso deutlich verbesserten wie meine privaten.

Obwohl ich dies ursprünglich überhaupt nicht geplant hatte, führte meine Arbeit mit Frau Dr. Osterkamp darüber hinaus

- 1) zur Klärung und Stabilisierung meiner beruflichen Rolle
- 2) zur Stärkung und Weiterentwicklung meiner Führungskompetenzen und
- 3) zu einer deutlich positiven Dynamik nicht nur meiner beruflichen, sondern auch meiner gesellschaftspolitischen Karriere.

Deshalb bereite ich noch heute zusammen mit Frau Dr. Osterkamp wichtige Entscheidungen und öffentliche Auftritte umfassend vor:
Dazu gehören auch - durch ihre Ausbildung als Literaturwissenschaftlerin - die professionelle Beratung im Bereich von Sprechen, Auftreten, Rhetorik, Argumentation und Strukturierung.

Aufgrund dieser guten Erfolge des ursprünglichen Coachings entschied ich mich im Laufe der Zeit, die Zusammenarbeit mit Frau Dr. Osterkamp auf der Ebene der Karriereplanung und -beratung fortzusetzen.

Meine Beziehung zu Frau Dr. Osterkamp ist zum einen geprägt durch Vertrauen, Wertschätzung und verständnisvolle, aber durchaus auch kritische Begleitung, zum anderen aber durch ihren ausgeprägten und natürlichen Humor. Dieser hilft mir immer mehr, in Situationen, die ich früher persönlich und „todernst“ genommen habe, gelassener, souveräner und ebenfalls mit Humor zu reagieren.

Deshalb sehe ich Frau Dr. Osterkamp inzwischen nicht nur als den bezahlten Coach, sondern als eine Vertraute - und in manchen Situationen als den Joker im Ärmel!

Betriebswirt (VWA)
ehrenamtlicher . Arbeitsrichter
Betriebsratsvorsitzender
Mitglied im Aufsichtsrat eines weltweit tätigen Handelsunternehmens

Regensburg, Juni 2005

Kontakt kann auf Anfrage hergestellt werden