

Kontaktdaten:



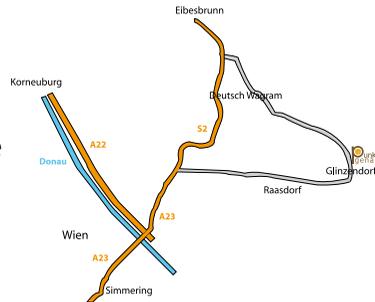
Andrea Wendl
2282 Glinzendorf 92

Telefon: +43 0681 106 412 29
E-Mail: praxis@andrea-punktgenau.at
www.andrea-punktgenau.at

Glinzendorf/nö. Marchfeld erreichen Sie:

- mit öffentlichen Verkehrsmitteln
z.B.: Schnellbahn von Wien Südbahnhof direkt nach Glinzendorf

- mit dem Auto
S2 Ausfahrt
Breitenleer Straße
weiter auf der B8
nach Glinzendorf



Praxis auch in Wien:

Harkortstraße 7/34-35
1020 Wien

Sie erreichen mich mit
öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Schnellbahn - Station Praterstern
- U-Bahn Linie 1 - Station Vorgartenstraße - Radingerstraße

Impressum

Herausgeber, Eigentümer und Verleger,
inhaltlich verantwortlich:
Punktgenau Positionen in Bewegung e.U.,
Inhaberin Andrea Wendl

3. Auflage – Stand November 2012
www.andrea-punktgenau.at
praxis@andrea-punktgenau.at



**Punkt
genau**
Positionen in Bewegung e.U.



*Sehr geehrte Damen
sehr geehrte Herren,*

als Vital- und Lebens-
coach, setze ich meine
Schwerpunkte einerseits
im Bereich Beratung von
Menschen in herausfor-
dernden Lebenssituati-
onen und andererseits
bei Firmen und Orga-
nisationen vor allem in der Stressprävention und
Burnoutprophylaxe und unterstütze meine Klienten
bzw. Auftraggeber im persönlichen und beruflichen
Krisenmanagement.

Die Arbeit mit Menschen macht mir Freude. Meine
Stärken gut zuzuhören und das „tatsächliche Pro-
blem“ zu erkennen sowie Menschen Angst vor Ver-
änderung zu nehmen, haben mir den Namen „Die
Mutmacherin“ eingebracht. Durch meine positive
Grundeinstellung an Probleme und Herausforde-
rungen heranzugehen, steigen meine Coachees
rasch aus der Problemtrance aus und entwickeln
gemeinsam mit mir ihre neuen Wege.

Ziel meiner Beratungen/Coachings ist den Mensch
als ganzheitliche Einheit sichtbar zu machen und in-
dividuelle Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Für
mich steht immer der Mensch im Mittelpunkt und
dient nicht als „Mittel – punkt!“

Gerne möchte ich Sie bei Ihrer persönlichen Ent-
wicklung begleiten und Ihnen neue Wege aufzei-
gen. Entscheiden Sie sich dafür Ihr Leben aktiv zu
gestalten - frei nach dem Motto: VERÄNDERUNG ist
unvermeidlich – WACHSEN ist eine Wahl!

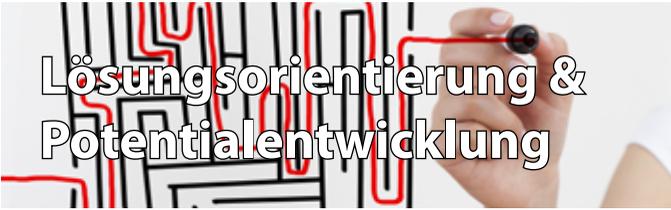
Ich freue mich auf Sie!

*Ihre
Andrea Wendl*

*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Vital- & Lebenscoach*

**VERÄNDERUNG
ist unvermeidlich –**

**WACHSEN
ist eine Wahl!**



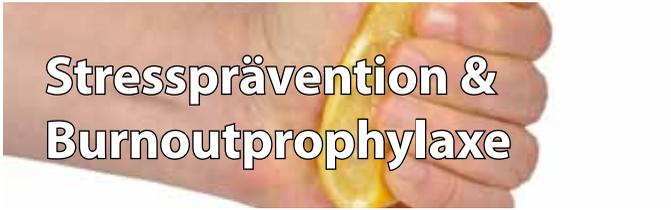
Lösungsorientierung & Potentialentwicklung

Menschen können alles erreichen woran sie glauben und herausfordernde Zeiten bewältigen. Dazu ist es notwendig Vertrauen ins eigene Handeln zu gewinnen. Unsere Gedanken, Wahrnehmungen und Glaubenssätze beeinflussen unser Verhalten und Handeln. Alle Antworten auf unsere Fragen können wir uns selber geben – manchmal braucht es dazu allerdings eine andere Perspektive, einen Impuls von außen der neue Lösungen erkennen lässt und die Umsetzung anleitet. Diese Impulsgeberin möchte ich für Sie sein. Punktgenau erkennen Sie Ihr Handlungspotential und erweitern Ihren Handlungsspielraum.

Was bedeutet das konkret für die Beratung bzw. das Coaching?

- Lösungen finden statt Probleme aufrecht zu erhalten
- Entscheidungen treffen statt langwierig zu analysieren
- Veränderungen ermutigend begleiten statt Furcht davor zu schüren
- Festigung der erworbenen Erkenntnisse

Wer sich selbst wichtig genug nimmt um aktiv an seiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten, wird auch wichtig für andere.



Stressprävention & Burnoutprophylaxe

Lernen Sie Ihre persönlichen Stressreaktionen kennen sowie die Faktoren, die ein Burnout begünstigen und entwickeln Sie mit punktgenauer Unterstützung entsprechende Gegenmaßnahmen.

Wachsende berufliche Anforderungen, Leistungsdruck, Angst, berufliche und/oder private Krisen, all dies versetzt den Menschen in Stresssituationen. Bei Stress – der grundsätzlich positiv ist, solange er nicht dauerhaft und ausweglos erscheint – reagiert unser Stammhirn wie das unserer steinzeitlichen Vorfahren mit Angriff oder Flucht. Wir können aber in der heutigen Zeit nicht wie einst reagieren und beispielsweise aus einem Meeting einfach flüchten. Daher brauchen Sie Bewältigungsstrategien für stressbeladene Situationen. Denn dauerhafter Stress bleibt häufig nicht ohne Folgen für die seelische und körperliche Gesundheit und kann bis zur Erschöpfungsdepression (Burnout) führen.

Was bedeutet das konkret für die Beratung bzw. das Coaching?

- individuell begleiteter Prozess im Einzelsetting
- erkennen der persönlichen Stressmuster und Stressreaktionen
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Erlernen von unterschiedlichen Copingmethoden



Krisenmanagement & Konfliktbewältigung

Menschen geraten durch ein emotional bedeutungsvolles Ereignis mit oder ohne Veränderung der Lebensumstände in Krisen. Eine Krise ist immer ein akuter Zustand, der von den Betroffenen als bedrohlich und überwältigend wahrgenommen wird. Die Betroffenen sind momentan überfordert. Spätestens dann brauchen sie Unterstützung von einem Außenstehenden. Zahlreichen Krisen gehen Konflikte voraus. Konflikte sind oft unvermeidbar, immer jedoch unangenehm und beunruhigend, aber auch konstruktiv, denn sie können Auslöser für Entwicklung sein. Wird ein Konflikt nicht rechtzeitig gelöst, endet dies im schlimmsten Fall in einer Krankheit aber jedenfalls in einer Lose-Lose-Situation für alle Beteiligten. Je eher punktgenaue Konfliktregelung einsetzt, desto früher und mit umso geringeren Folgen lassen sich die allermeisten Meinungsverschiedenheiten befriedigend regeln.

Was bedeutet das konkret für die Beratung bzw. das Coaching?

- Stabilisierung und individuelle Prozessbegleitung beispielsweise konfliktbelasteter Arbeitsgruppen (Teams), zwischen Führungskraft und Team bzw. einzelnen MitarbeiterInnen, Konflikte in der Führungsmannschaft von Unternehmen/Organisationen, etc.
- Herausfiltern des „eigentlichen Problems“
- Rollenklärung
- Lösungsentwicklung



Teamentwicklung & Führungskompetenz

Ein Team ist eine Gruppe, welche ein gemeinsames Ziel, verteilte Rollen und Aufgaben, allen bekannte Regeln und eine klare (Führungs-) Struktur hat. Ein Entwicklungsprozess, den jede Gruppe, daher auch jedes Team, ständig und immer wieder durchläuft stellt vor allem Teamleiter oft vor ungeahnte Herausforderungen. Jede größere Veränderung der Rahmenbedingungen, der Zusammensetzung des Teams, des Auftrages usw. löst einen neuerlichen Entwicklungsprozess aus. Teamentwicklungsprozesse laufen natürlich nicht immer katastrophal und eskalierend ab. Manchmal gerät die Gruppe jedoch in schwierige Situationen und benötigt punktgenaue Begleitung.

Was bedeutet das konkret für die Beratung bzw. das Coaching?

- Genaue Analyse des Ist-Teams
- Definition des Soll-Teams
- Rollenklärung
- Vermittlung von Führungs- und Teamkompetenz
- Begleitung über einen (kontinuierlichen) Zeitraum im Einzel- und Teamsetting

Die grundsätzliche Bereitschaft der Teammitglieder sich auf den Entwicklungsprozess einzulassen ist Voraussetzung für eine Teamentwicklung.