



Ablauf & Zusammenarbeit

*Psychologische Beratung &
Business Coaching
im öffentlichen Dienst*

1. Worum es in der Zusammenarbeit geht

Psychologische Beratung und Coaching bieten einen strukturierten Rahmen, um berufliche und persönliche Herausforderungen einzuordnen, Klarheit zu gewinnen und handlungsfähig zu bleiben.

Im Mittelpunkt stehen realistische, alltagstaugliche Lösungen, die zu den jeweiligen beruflichen und organisatorischen Rahmenbedingungen passen.

Die Zusammenarbeit richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Organisationen im öffentlichen Dienst.

2. Typische Anlässe für eine Zusammenarbeit

Für Einzelpersonen:

- anhaltende Belastung oder Überforderung
- Schwierigkeiten im Selbstmanagement
- innere Konflikte oder Entscheidungsfragen
- Spannungen im beruflichen Umfeld

Für Organisationen:

- hohe Arbeitsdichte und Belastung in Teams
- Konflikte oder Kommunikationsprobleme
- Veränderungsprozesse
- Bedarf an Resilienz- oder Führungskompetenz

3. Der Ablauf – Schritt für Schritt

1. Klärung & Zieldefinition

Im Erstgespräch klären wir Anliegen, Ziele und Rahmenbedingungen. Dabei geht es um eine realistische Einschätzung dessen, was sinnvoll und umsetzbar ist.

2. Strukturierte Analyse

Die individuelle oder organisationale Situation wird systematisch betrachtet – Aufgaben, Rollen, Belastungen und innere Dynamiken werden eingeordnet.

3. Entwicklung konkreter Handlungsstrategien

Gemeinsam werden passgenaue Strategien für Selbstmanagement, Kommunikation und Stressbewältigung entwickelt.

4. Umsetzung & Begleitung

Die Strategien werden im Alltag erprobt und bei Bedarf angepasst.

5. Reflexion & Stabilisierung

Erfahrungen werden reflektiert, Wirkungen überprüft und nachhaltige Strukturen gefestigt.

4. Formate der Zusammenarbeit

- Einzelberatung / Coaching
- Team- und Führungskräftecoaching
- Workshops & Trainings
- Präsenz, mobil vor Ort oder online

5. Haltung & Arbeitsweise

Die Zusammenarbeit ist geprägt von:

- Vertraulichkeit
- Klarheit und Struktur
- fachlicher Fundierung
- Realismus und Umsetzbarkeit

6. Kontakt & nächster Schritt

Ein unverbindliches Erstgespräch dient der gemeinsamen Klärung, ob und in welcher Form eine Zusammenarbeit sinnvoll ist:

www.anna-lina-doecke.de | info-doecke@web.de | 0175 9676007