

ANKE BRÜHL-TSCHUCK

Perspektiven schaffen Freiräume

Beratung • Supervision • Coaching

Diplom Betriebswirtin (FH)
Systemische Beraterin (DGSF)
Systemische Therapeutin/
Familientherapeutin (DGSF)

Beckenkampstr. 20
56076 Koblenz
0261 - 9 732 549
b-t@anke-bruehl-tschuck.de
www.anke-bruehl-tschuck.de



Seit über 30 Jahren baue ich auf, gebe Impulse, berate Privatpersonen, begleite und entwickle Führungskräfte, Teams und Unternehmer:innen bei der Suche nach Antworten, Perspektiven und Lösungen in Change Prozessen, bei der Stressbewältigung, im Burnout Coaching, in der Kommunikation, im Life-Management, im Empowerment, unterstütze bei der Lösung von Krisen. Kläre, trainiere und stärke die Ressourcen und Kompetenzen. Ich supervidiere und begleite bei der Gestaltung des neu gewonnenen Freiraums, damit der eigene Lebensweg wieder kraftvoll und voller Freude gemeistert wird und Unternehmen für die Zukunft stark, nachhaltig und erfolgreich werden.

Erfahren Sie unter:
www.anke-bruehl-tschuck.de

*„Die Freiheit ist wie das Meer:
Die einzelnen Wogen vermögen nicht viel,
aber die Kraft der Brandung ist unwiderstehlich.“*

Václav Havel



ENTSPANNUNG · RUHE · KRAFT
lernen · finden · schöpfen



Sie sind gerne auf dem neuesten Stand?
Dann abonnieren Sie meinen Newsletter:
www.entspannung-ruhe-kraft.de/newsletter



Perspektiven schaffen Freiräume

Treten Sie mit mir in Kontakt.

„Zu wissen, dass Veränderung möglich ist, und der Wunsch, Veränderung vorzunehmen, dies sind zwei erste Schritte.“ Virginia Satir



Personalentwicklung –

neue Perspektiven für zufriedene Mitarbeiter:innen

Ich biete Ihnen:

- Teambuilding
- Stressmanagement
- Führungskräfte training (Gesundes Führen)
- Achtsamkeit und Resilienz
- Motivations- und Kommunikationstraining

In meinen Trainings und Seminaren integriere ich Methoden der Achtsamkeit und Resilienz sowie Ansätze der systemischen Praxis, damit Ihr Personal auch für die Zukunft stark bleibt.



Beratung für Unternehmer:innen –

für Familienunternehmen (KMU) und Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft

Themen sind:

- Fachkräftebindung
- Unternehmerpersönlichkeit entwickeln
- Unternehmensnachfolge sichern
- Work-Life-Balance integrieren
- Changeprozesse effektiv und gesund gestalten

Meine Beratung schafft Ihnen mehr Freiräume für eine nachhaltig erfolgreiche Unternehmensführung und Kultur.



Beratung und Coaching –

klare Ziele in der Lebensplanung für

- Frauen und Männer in Führungspositionen
- Frauen und Männer, die sich beruflich neu orientieren
- Frauen, die Karriere machen wollen
- Unternehmer:innen, die ihre emotionale Stärke entdecken und gewinnbringend einsetzen möchten
- Patchworkfamilien, die neue Lebensmodelle integrieren möchten



Supervision –

für Privatpersonen, Führungskräfte und Teams:

- Klärung der beruflichen Rolle
- Erweiterung der Methodenkompetenz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verbesserung von Zusammenarbeit im Team
- Achtsamkeit im beruflichen Handeln



Mein Beratungsmodell

integriert Ansätze und Methoden aus der:

- Betriebswirtschaftslehre
- Systemischen Beratung / Therapie
- Systemischen Familientherapie
- Klangpädagogik / -therapie (phi)
- Gesprächstherapie
- Körpertherapie
- Transaktionsanalyse
- Achtsamkeit / Resilienz / Meditation (MBSR, Vipassana, Thich Nhat Hanh)
- Anerkannte Komplementärmethoden zur Gesundheitsförderung und Entspannung: Klangmassage (phi), Qi Gong, Tai Chi Chuan, Dao Yin, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



Seminare, Inhouseschulungen und Vorträge

Themen der Seminare könnten sein:

- Resilienz und Achtsamkeit
- Gesundes Führen
- Selbstfürsorge
- New work
- Kommunikation
- Stressmanagement u.ä.



Lernen Sie mich und meine Arbeitsweise in einem ersten, unverbindlichen Gespräch (30 Minuten) kennen.
Rufen Sie mich an: 0261 – 9 732 549