



Karin Joggerst

Coaching  
Beratung  
Supervision



Karin Joggerst  
systemische Beraterin und Supervisorin  
Anti-Bias-Trainerin  
Politikwissenschaftlerin

Ich freue mich auf Sie!  
Termine nach Absprache -  
bei mir in der Praxis oder bei Ihnen im Team

info@karinjoggerst.de  
+049 15154882927



“Unlock Your Potential”

- I. Coaching und Beratung  
für Einzelpersonen
- II. Supervision  
für Teams, Gruppen,  
Vereine etc.

[www.karinjoggerst.de](http://www.karinjoggerst.de)

## “Unlock Your Potential”

- Aussprechen, was (in mir) vorgeht
- Den eigenen Schatten anschauen
- Gefühle spüren und zeigen
- Visionen und Handlungsfähigkeit entwickeln
- Nach eigenen Überzeugungen handeln
- Das Beste in sich hervorbringen

## I. Coaching und Beratung für Einzelpersonen

- Persönliche und berufliche Entwicklung
- Transformationsprozesse begleiten
- Begleitung in inneren und äußeren Konflikten
- Trauer begleiten
- Lösungen finden

## II. Supervision für Teams, Gruppen, Vereine etc.

- Team- und Veränderungsprozesse begleiten
- Machtverhältnisse und Rollen reflektieren
- Konfliktlösungen entwickeln
- Fallbesprechungen durchführen
- Leitung und Führung stärken

## Methoden

### Systemisch arbeiten

„Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist...“ könnte ein Motto der systemischen Denkweise sein. Der Fokus systemischen Arbeitens liegt nicht auf Problemen und deren Entstehung, sondern auf möglichen Veränderungen. Systemische Beratung erklärt Verhalten nicht isoliert aus inneren Eigenschaften oder (fehlenden) Fähigkeiten eines Menschen heraus, sondern nutzt das Wissen um Beziehungen und Interaktion. Sie ist lösungs- und zukunftsorientiert.

### Die Arbeit mit inneren Anteilen

Ein Mensch ist nicht zu 100% nur das ein oder das andere. Jede\*r von uns hat viele Persönlichkeitsanteile, die gemeinsam eine Art „inneres Team“ bilden. Entstanden aus Prägungen und Erfahrungen ist jeder Anteil legitim, will erkannt, anerkannt und integriert sein.

In Konflikt- oder Stresssituationen stehen sich diese Anteile im Weg, manche drängen sich vor, andere verschwinden zeitweise.

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen hat zum Ziel, die Zusammengehörigkeit unter den Anteilen wiederherzustellen und deren Potential zu nutzen.



### Growth Mindset

#### Entwicklung eines dynamischen Selbstbildes

Mein (erlerntes) Selbstbild bestimmt, wie ich über mich selbst in herausfordernden Situationen denke. Statische Selbstbilder gehen von Unveränderbarkeit aus. Das Gehirn aber möchte immer Neues lernen und ist bis zum letzten Atemzug veränderbar. Die Arbeit an einem dynamischen Selbstbild fördert gedankliche Flexibilität uns selbst gegenüber. Lernfähigkeit und die Entwicklung neuer Mindsets werden geübt und verankert.

