



Was wir tun

Als Coaches beraten, begleiten und unterstützen wir Studierende in herausfordernden und belastenden Lebenssituationen. Dabei greifen wir auf eine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Studierenden zurück und sind vertraut mit deren Lebenslage.

Coaching unterstützt Sie

- beim Klären und Erreichen von Zielen
- beim Bewirken von Veränderungen
- bei der Erweiterung von Handlungsspielräumen
- bei der Stärkung Ihrer Fähigkeiten und Ressourcen

Unser Zugang ist dabei systemisch und lösungsorientiert. Das bedeutet: wir unterstützen bei der Entdeckung neuer Perspektiven, geben Rückmeldungen zu Beobachtungen und stellen unsere Hypothesen zur Verfügung.

Vertraulichkeit gehört zum Selbstverständnis unserer Arbeit.



Kontakt

Die Termine mit Karen Siebert und Juliane Link finden in der Regel in der Katholischen Studierendengemeinde in Prenzlauer Berg (U/S Schönhauser Allee) statt. Nach Vereinbarung auch an anderen Orten.

Die Termine mit Helmut Jansen finden in der Katholischen Hochschule für Sozialwesen in statt.

Karen Siebert

+49 174 1525 143
karen.siebert@erzbistumberlin.de

Juliane Link

+49 172 3643 640
juliane.link@erzbistumberlin.de

Dr. Helmut Jansen

+49 151 2263 3487
helmut.jansen@erzbistumberlin.de



ERZBISTUM
BERLIN

ENTLASTUNG FREUDE ZIELE
MOTIVATION LÖSUNGEN SINN
ENTSPANNUNG TROST

VERSTÄNDNIS MEDIATION
ANALYSE BERATUNG TECHNIKEN
LÖSUNGSSUCHE

FREUDE ENTLASTUNG
STÄRKUNG STRUKTURIERUNG
FLOW ERFOLG

SICHERHEIT ENTSCHEIDEN
GESPÜR ORIENTIERUNG
ZIELE WEGWEISER RAT

MUT STÄRKUNG RAT
ORIENTIERUNG SICHERHEIT
TIPPS ENTLASTUNG

FREUDE PERSPEKTIVEN ZIELE
VERÄNDERUNG ERLEICHTERUNG
MUT ERFOLG KRAFT

BERATUNG COACHING BEGLEITUNG
MENTORAT KHSB & KSG BERLIN
UNKOMPLIZIERT & KOSTENFREI



Karen Siebert

*Coach, Konfliktberaterin
und Mediatorin*

Im Coaching unterstütze ich Menschen mit ganzheitlichen Methoden, individuell und undogmatisch, ihren Weg im Leben zu finden. So erlangen sie mehr Wohlbefinden und können ihre Fähigkeiten und Talente voll entfalten.

Persönlich, empathisch und oft humorvoll begleite ich Sie durch den Coachingprozess. Es ist mir wichtig, dass Sie sich im Coaching wohl fühlen. Ich lasse mich von ihrer Persönlichkeit leiten, um die für Sie passenden Ansätze zu finden. Wichtig ist mir die Aktivierung von Kopf, Herz und Hand. So kommen Sie widersprüchlichen und widerstreitenden Bedürfnissen auf die Spur und erfahren neue Handlungsmöglichkeiten.

Schwerpunkt-Themen meiner Coachingarbeit sind die Steigerung von Motivation und Leistungsfreude und das Umsetzen von Zielen. Weitere Themen sind die Einleitung von Veränderungen, Entscheidungsfragen und das Klären innerer und äußerer Konflikte.



Juliane Link

*Systemische Supervisorin
und Coach*

Coaching heißt für mich ein gutes Gespräch zu führen, das Kreativität freisetzt, neue Sichtweisen eröffnet und die Selbstempathie stärkt. Es liegt mir, Dinge auf den Punkt zu bringen, Gedanken zu visualisieren, Bilder und Worte zu finden, die klärend oder inspirierend wirken. Empathie, Humor und Wertschätzung sind mir wichtig.

Ich arbeite ressourcenorientiert, mit der Idee, dass jede und jeder die Antworten auf die eigenen Fragen schon in sich trägt. Ich nutze unterschiedliche Methoden aus der Systemischen Supervision, die zum „Querdenken“ einladen.

Durch meine Erfahrungen als Yoga- und Meditationslehrerin achte ich auch auf nonverbale Kommunikation und beziehe den Körper als Resonanzraum in das Coaching ein, wenn es hilfreich und erwünscht ist.



Helmut Jansen

*Systemischer Organisationberater,
Supervisor und Coach*

Akteur des eigenen Lebens sein – besonders in herausfordernden Situationen! Das beginnt damit, Grenzen und Begrenzungen nicht länger als Ursachen zu deuten.

Ich unterstütze Sie dabei, neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen, realistische Ziele zu entwerfen und Entscheidungen zu treffen. Oft zeigt sich eine Lösung bereits mit der „Lösung“ – also dem Sich-Lösen – vom Problem. Ein solcher Perspektivwechsel schafft neuen Überblick und stärkt die Autonomie.

Verantwortete Selbstbestimmung ist deshalb Ziel und Methode meiner Beratung. Auf Wunsch stelle ich Anregungen aus Erlebnispädagogik, Trainingswissenschaft oder Philosophie zur Verfügung.