

Stress & Co. im Visier

Die Gedanken frei bekommen. Innere Anspannung und äußeren Druck lockern. Neue Blickwinkel und Lebensentwürfe entdecken. Solche Wünsche sind oft mit im Gepäck, wenn das Urlaubsziel St. Peter-Ording heißt. Eine neue Angebotsreihe nutzt die förderlichen Eigenschaften der weiten Nordseenatur jetzt zum „Coaching am Meer“.



„Manchmal muss es einfach meer sein.“ Diese Einsicht mit der zweifachen Interpretationsmöglichkeit hat sich Anke Bilstein schon seit Kinderzeiten tief eingeprägt. Damals hatte sie St. Peter-Ording beim Urlaub mit der Familie „kennen und lieben gelernt“. Die vielen Freizeitaktivitäten, denen sie hier nachgehen konnte – von Ausritten am Meer bis zu Fahrradtouren entlang der Küste –, bestärkten sie früh in dem Empfinden, „wie positiv der Einfluss der Nordsee auf das Wohlbefinden ist, körperlich und mental“. Die kindliche Begeisterung für den Ort und sein gesundes Klima ließen sie fortan nicht mehr los: „Ich fasste den Entschluss, später beruflich etwas damit zu machen.“

Heute hat Anke Bilstein der einstigen Vision nicht nur fachlich fundierte Formulierungen angepasst. Der Jahrzehnte zurückliegende Entschluss ist auch zu einem professionellen Angebot geworden: „Coaching am Meer“ ist die Überschrift für innovative Beratungs- und Trainingsprogramme, deren Basis die besondere Großzügigkeit und Weite der für St. Peter-Ording typischen Nordseenatur ist. In ihrem Angebotsflyer wählt die Exper-

tin dafür den Slogan „Manchmal muss es einfach meer sein“. In ihrer eigenen Biografie spiegelt sich die konstruktive Nordseequalität nicht weniger anschaulich: „Immer wenn ich in St. Peter-Ording war, fühlte ich mich frei und wusste, wie ich fragliche Dinge in meinem Alltag anpacken kann.“ Ehe sie sich 2011 schließlich voll und ganz für St. Peter-Ording entschied, um hier zu leben und zu arbeiten, sorgte

Marktforschung, Managementberatung, Outplacement und Coaching sowie die konzeptionelle Begleitung von Entscheidungs- und Umsetzungsprozessen in Unternehmen von der höchsten Managementebene bis zur Einzelberatung in persönlichen Krisensituationen.

An ihrem neuen Standort in St. Peter-Ording will Anke Bilstein nun die erworbene Fülle beruflicher Erfahrung und bewährter Methoden mit den Gegebenheiten einer Region anreichern, die „zu jeder Jahreszeit durch ihre Weite, ihr Klima, ihr Ambiente unterstützend wirkt“. Ihre selbst entwickelten und gestalteten „Anti-Stress-Workshops“, „Speed-Coaching“-Module und „Coaching-Days für ManagerInnen“ versteht sie als Mix aus individuell zu dosierender Indoor- und Outdoor-Aktivität. Ihr Büro mit Blick über das Meer, die Zusammenarbeit mit

örtlichen Hotels und die Nähe zur weitläufigen Nordseenatur erlauben Angebote nach Maß. Anke Bilstein: „Man kann problematische Situationen auch bei einem Strandspaziergang oder beim Kaffeetrinken reflektieren. Für die meisten Menschen ist es außerordentlich befreiend, mal rauszukommen aus dem Büroalltag und dann einen professionellen



Austauschpartner zu haben, um neue und tragfähige Gedanken zu entwickeln“. Mit ihren Workshops und Coaching-Angeboten vermittelt die Diplom-Psychologin einerseits theoretisches Verständnis für Problemfelder wie Stress, Führung, Kommunikation und Konfliktmanagement. Zum anderen lenkt sie den Fokus immer auf praktische Lösungs- und Handlungsansätze, einzeln oder im Team: „Es reicht nicht, nur festzustellen, was gerade unlösbar oder schrecklich erscheint. Wir wollen herausfinden, wo Verhaltensweisen dysfunktional sind und erfolgreich verändert werden können.“ Dabei kom-

me es nicht darauf an, ob ein 45-Minuten-Gespräch oder ein mehrstündiges Coaching gebucht werde: „Wir gehen nicht auseinander, wenn nicht klar ist, welche Lösungen wie im Alltag umgesetzt werden können.“ Ihre Arbeit verstehe sie deshalb auch nicht als therapeutisches, sondern als unmittelbar handlungsorientiertes Angebot: „Wer sein Päckchen mitbringt und es lösen will, kriegt es auch gelöst.“ sam

Informationen

Coaching am Meer ist eine neue Angebotsreihe von Anke Bilstein. Folgende Va-

rianten können gebucht werden:

„Anti-Stress-Workshops“ vermitteln grundlegende Informationen zum Thema Stress und stellen Methoden vor, Stress erfolgreich zu managen. Bei Bedarf können zum Workshop Einzel-Coachings unterschiedlicher Länge dazu gebucht werden.

„Speed-Coaching“ bietet die Möglichkeit, in einem überschaubaren Zeitrahmen ein berufliches oder privates Thema professionell beleuchten zu lassen. Neben einem neuen Verständnis für die eigene Situation werden auch konstruktive Handlungsansätze vermittelt.

„Coaching-Days für ManagerInnen“ beschäftigen sich mit den Rollen und Herausforderungen, denen man als Führungskraft begegnet. Das Augenmerk liegt, so betont Anke Bilstein, „auf ressourcenorientierten Problemlösungen und belastbarer Persönlichkeitsentwicklung“. „Coaching am Meer“ wird in Kooperation mit den Hotels StrandGut-Resort, ambassador hotel & spa und Beach Motel angeboten.

Ihr persönlicher Coach

Anke Bilstein
Alter Badweg 11
25826 St. Peter-Ording
Telefon 04863/9503364
www.coachingammeer.de
Email bilstein@coachingammeer.de

coaching am meer: ANKE BILSTEIN

Anti-Stress-Workshops ab 119 €

Wellness Stress Entspannung
Gesundheit Urlaub Beruf Sport
Auszeit
Freizeit Relaxen
Erfolg Wohlfühlen

Wie funktioniert Stress und wie bekommen Sie ihn in den Griff?

In diesem Anti-Stress-Workshop bekommen Sie Einblick in die verschiedenen Ebenen von Stress sowie deren Einfluss auf Schlaf, Gehirn und Immunsystem. Außerdem lernen Sie Methoden kennen, um Ihren Stress erfolgreich zu managen. Fragen Sie nach unserem Programm. Optional können zusätzlich Einzel-coachings (45 Min., 90 Min. und 135 Min.) gebucht werden. Als Business-Coaching ist es steuerlich abzugsfähig. Anti-Stress-Workshops auch für Teams: Inhalte nach Vereinbarung.

13. - 15. September 2013 / 23. - 27. Oktober 2013 / 14. - 17. November 2013 von 09:00 h - 13:30 h

Speed-Coaching ab 49 €

Zeit, davon hätten wir alle gern mehr...

Speed-Coaching testet sich prima in ein Erfolgswochenende integrieren und liefert „by-the-way“ auch mentale Entspannung. In einem kurzen 4-Augen-Gespräch haben Sie die Möglichkeit, ein privates oder berufliches Thema professionell beleuchten zu lassen und konstruktive Handlungsansätze zu finden. Je konkreter ihr Anliegen, desto erfolgreicher ist Speed-Coaching für Sie. Speed-Coaching gibt es in den Varianten 45 Min., 90 Min. und 135 Min. Als Business Coaching ist es steuerlich abzugsfähig.

06.-08. September 2013
08.-10. November 2013

Coaching Days für ManagerInnen ab 490 €

THINK OUTSIDE THE BOX

Manchmal muss es einfach meer sein...

Sie möchten Ihre Rolle als Führungskraft entwickeln und nachhaltige Ansätze für das erfolgreiche Managen aktueller Herausforderungen finden? Oder kommen Sie in einer persönlichen Angelegenheit nicht weiter, obwohl Sie schon lange nach guten Lösungen suchen? Dann ist es Zeit für ein Coaching am Meer. Einfach einmal alles hinter sich lassen. Nicht erreichbar sein. Nur Zeit für sich. Mit einem Sparringspartner und Coach auf Augenhöhe. Im traumhaften Setting von St. Peter-Ording. Als Business Coaching ist es steuerlich abzugsfähig.

Termine und Preise nach Vereinbarung

STRANDGUT RESORT www.strandgut-resort.de

ambassador www.hotel-ambassador.de

Anke Bilstein | Dipl.-Psychologin | Alter Badweg 11 | D-25826 St. Peter-Ording | eMail: bilstein@coachingammeer.de | office: +49 (0) 4863 950 33 64

die in einer Unternehmerfamilie aufgewachsene Diplom-Psychologin erst einmal für vielfältig brauchbares Rüstzeug. Dazu gehörten nach der Ausbildung zur Buchhändlerin das mit Bestnote abgeschlossene Psychologie-Studium und das Studium der Kunst- und Medienwissenschaften. Die anschließende Berufstätigkeit beinhaltete u.a. die Bereiche

Fotos: Coaching am Meer, Martin Kunze

Foto: Coaching am Meer

Urlaub zum Wohlfühlen

Unser Immobilienpartner:
www.vs-ing.de

Appartements in St. Peter-Ording GmbH

Über 130 komfortable Appartements, Wohnungen und Häuser in allen Ortsteilen.

www.app-spo.de

Appartements in St. Peter-Ording GmbH | Wittendüner Allee 19 | 25826 St. Peter-Ording | Tel. 04863 - 41 91 | info@app-spo.de
Weitere Urlaubstipps finden Sie auf Facebook: www.facebook.com/spo.urlaub