

Teamgesundheit und Zusammenarbeit

Kommunikation. Körperorientierte Selbstregulation. Lebendige Zusammenarbeit.



Anna Lange

M. A. Beratung Mediation Coaching
Shaking-Coach und Team-Coach
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Menschen stärken.
Teams in Verbindung
bringen.
Arbeit gesund gestalten.

Mein Angebot an Ihre Einrichtung

Wer täglich für andere da ist, braucht Räume, in denen Belastung nicht nur besprochen, sondern auch reguliert werden kann. Ich unterstütze Teams und Einzelpersonen dabei, Kommunikation zu klären, Zusammenarbeit zu stärken und wieder mehr Kontakt zu den eigenen Ressourcen zu finden.

Dabei verbinde ich fundiertes Team-Coaching mit körperorientierter Arbeit. Gespräch, Reflexion und konkrete Teamprozesse treffen auf einfache Zugänge über Bewegung, Atmung, Schütteln, Tönen und Wahrnehmung. Die Teilnehmenden brauchen keine Vorerfahrung und müssen nichts leisten oder darstellen.

Gern entwickle ich mit Ihnen ein Format, das zu Ihrem Team, Ihrem Arbeitsalltag und Ihrem Ziel passt – als Workshop, Teamtag, fortlaufendes Gruppenangebot oder individuelles Coaching.

Ich freue mich auf ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

Erfahrung aus Pflege Coaching und Körperarbeit

Ich kenne den Gesundheits- und Sozialbereich aus eigener Berufspraxis. Als Gesundheits- und Krankenpflegerin habe ich stationär, ambulant und in einem Brustzentrum gearbeitet. Später war ich in selbstorganisierten Pflegeteams nach dem Buurtzorg-Modell sowohl als Pflegefachkraft als auch als Team-Coach tätig.

Mein Masterstudium in Beratung, Mediation und Coaching ergänzt diese Praxiserfahrung um fundierte Kompetenzen in Gesprächsführung, Konfliktklärung und der Begleitung von Veränderungsprozessen. Als zertifizierter Shaking-Coach arbeite ich heute zusätzlich mit dem Körper als direktem Zugang zu Stressregulation, Präsenz und Handlungsfähigkeit.

Was meine Arbeit auszeichnet

- Verständnis für Schichtdienst, hohe Verantwortung, Zeitdruck und emotionale Belastung
- wertschätzende und zugleich klare Begleitung von unterschiedlichen Persönlichkeiten
- Verbindung von Kommunikation, Teamdynamik und körperlicher Erfahrung
- praxisnahe Übungen, die sich in den Berufsalltag übertragen lassen
- ein sicherer Rahmen ohne Leistungsdruck und ohne therapeutisches Versprechen

Qualifikation und berufliche Stationen

Bereich	Erfahrung
Coaching	M. A. Beratung Mediation Coaching an der FH Münster
Körperarbeit	Zertifizierter Shaking-Coach nach Ilan Stephani
Teamarbeit	Team-Coach in selbstorganisierten Pflegeteams nach dem Buurtzorg-Modell
Pflege	Gesundheits- und Krankenpflegerin in stationären und ambulanten Arbeitsfeldern
Ergänzend	Weiterbildungen unter anderem in Hypnosetherapie und prozessorientierter Persönlichkeitsarbeit

Formate für Teams Gruppen und Einzelpersonen

1 Team-Coaching und Teamworkshops

Für Teams, die ihre Zusammenarbeit bewusster gestalten, schwierige Themen ansprechbar machen oder nach Veränderungen wieder eine gemeinsame Arbeitsbasis finden möchten.

- Kommunikation und gegenseitiges Verständnis verbessern
- Rollen, Erwartungen und Verantwortung klären
- Spannungen und unterschiedliche Perspektiven konstruktiv bearbeiten
- Ressourcen und gelingende Zusammenarbeit sichtbar machen
- Transfer in konkrete Vereinbarungen für den Arbeitsalltag sichern

2 Körperarbeit und Selbstregulation in der Gruppe

Für Teams und Mitarbeitendengruppen, die Stress nicht nur gedanklich verstehen, sondern unmittelbar körperlich regulieren möchten. Die Übungen sind niedrigschwellig, anpassbar und ohne sportliche Voraussetzungen möglich.

- Schütteln und freie Bewegung zum Lösen von Anspannung
- Atmung, Tönen und Wahrnehmung für mehr Präsenz
- einfache Impulse zur Regulation des Nervensystems
- gesunder Umgang mit Aktivierung, Triggern und Erschöpfung
- gemeinsame Erfahrung von Lebendigkeit und Verbindung

3 Einzelcoaching für Mitarbeitende und Führungskräfte

Für Menschen, die ein berufliches Thema in einem vertraulichen Rahmen klären und dabei Denken, Fühlen und Körperwahrnehmung miteinander verbinden möchten.

- Umgang mit Belastung, innerem Druck und wiederkehrenden Triggern
- Klarheit in Konflikten, Rollen und Entscheidungen
- eigene Grenzen und Bedürfnisse früher wahrnehmen
- Handlungsfähigkeit und Selbstkontakt stärken
- individuelle Regulationsmöglichkeiten für den Alltag entwickeln

Passend zu Ihrem Anlass und Arbeitsalltag

Die folgenden Formate sind Beispiele.

Inhalte, Dauer und Gruppengröße werden im Vorgespräch auf Ihre Situation abgestimmt.

Format	Geeignet für	Möglicher Fokus
Impuls 60 bis 90 Minuten	Gesundheitstag, Teammeeting, Fortbildung	Stress regulieren und neue Energie gewinnen
Halbtagesworkshop	Teams mit einem konkreten Entwicklungsthema	Kommunikation, Selbstregulation und Transfer
Teamtage	Teams in Veränderung oder mit Klärungsbedarf	Zusammenarbeit, Rollen, Konflikte und Ressourcen
Kursreihe	Mitarbeitendengruppen und BGM	Körperpraxis nachhaltig im Alltag verankern
Einzelcoaching	Mitarbeitende und Führungskräfte	Individuelle Klärung und körperorientierte Regulation

Beispiel für einen Teamworkshop

Ein Workshop kann mit einem körperlichen Ankommen beginnen, damit alle Beteiligten wirklich im Raum präsent sind. Anschließend werden Anliegen und Ziele geklärt, unterschiedliche Perspektiven hörbar gemacht und konkrete Situationen aus dem Arbeitsalltag bearbeitet. Aktivierende Körperübungen und kurze Regulationssequenzen unterstützen dabei, auch anspruchsvolle Themen mit mehr Selbstkontakt zu besprechen. Am Ende stehen umsetzbare Vereinbarungen und persönliche nächste Schritte.

Mögliche Themen

- Miteinander sprechen wenn der Alltag unter Druck steht
- Zwischen Fürsorge und Abgrenzung gesund handlungsfähig bleiben
- Unterschiede im Team als Ressource nutzen
- Trigger erkennen und regulieren bevor Konflikte eskalieren
- Lebendigkeit und Verbindung im Arbeitsalltag stärken

Von Ihrem Anliegen zum passenden Format

1

Kennenlernen

In einem unverbindlichen Gespräch klären wir Anlass, Zielgruppe, Rahmen und gewünschte Wirkung.

2

Konzeption

Sie erhalten einen passenden Vorschlag zu Inhalt, Ablauf, Dauer und Honorar.

3

Durchführung

Ich begleite Ihr Team klar, wertschätzend und mit Blick auf unterschiedliche Bedürfnisse und Grenzen.

4

Transfer

Erkenntnisse und Übungen werden so übersetzt, dass sie im Arbeitsalltag weiterwirken können.

Sicherheit und Rahmen

Körperorientierte Übungen werden transparent angeleitet und können jederzeit angepasst oder ausgelassen werden. Mein Angebot dient der Gesundheitsförderung, Teamentwicklung und persönlichen Reflexion. Es ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung und ist nicht für akute Traumareaktionen vorgesehen.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen

Sie möchten Ihr Team stärken, einen Gesundheitstag gestalten oder Mitarbeitenden einen direkten Zugang zu Selbstregulation ermöglichen?

Schreiben Sie mir oder vereinbaren Sie ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

Anna Lange

M.A. Beratung Mediation Coaching

www.anna-lange.com

Instagram @anna.odilia.lange