



## Coach, Kommunikationsberaterin, Trainerin – ich gehe gern neue Wege

Nach einer Ausbildung und einem betriebswirtschaftlichen Studium habe ich fast 20 Jahre bei einer großen deutschen Fluggesellschaft in verschiedenen Positionen gearbeitet, davon 14 Jahre als Führungskraft mit Personalverantwortung.

2016 entschloss ich mich, neue Wege zu gehen und mich als Trainerin und Coach selbstständig zu machen. Als zertifizierter Business- und systemischer Coach IHK verfüge ich über fundierte Fachkenntnisse, die ich durch eine kommunikationspsychologische Weiterbildung am Schulz von Thun Institut vertieft habe.

Meine Klienten kommen aus der Wirtschaft und dem privaten Bereich.

Ich habe eine jugendliche Tochter und bin verheiratet. Das Leben geht ganz eigene, spannende Wege. Lassen wir uns darauf ein!

Praxis für Kommunikation Carolin Lichner  
Maria-Eich-Straße 6a  
81243 München  
Telefon 089 / 740 77 447  
Mobil 01590 / 451 28 84  
E-Mail info@carolin-lichner.de



### S-Bahn:

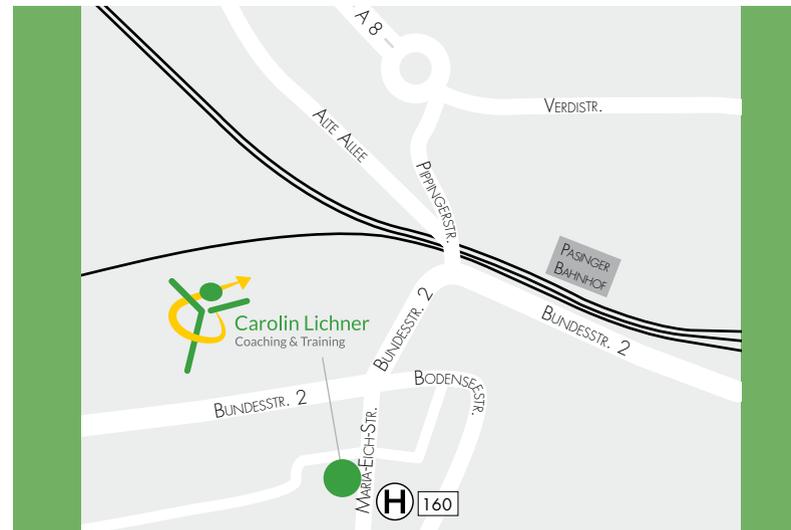
Bahnhof Pasing, Bus 160 bis Pasinger Krankenhaus, insgesamt bis zur Praxis ca. 6 Minuten

### Auto:

A8 bis Autobahnende München-Obermenzing, dann auf der Pippinger Straße stadtauswärts in die Maria-Eich-Straße, vom Autobahnende bis zur Praxis ca. 12 Minuten

### Zu Fuß:

Bahnhof Pasing durch den Pasinger Stadtpark ca. 10 Minuten



## Coaching bringt:

Ideen Lösungen Klarheit  
Unterstützung Inspiration  
Rat Kreativität Balance  
Feedback Gesundheit Sicherheit  
Anregungen Transparenz  
Empathie Neutralität Humor  
Wertschätzung Alternativen



ZUFRIEDENHEIT ENTSTEHT DURCH  
GESPRÄCHE MIT MENSCHEN!



[www.carolin-lichner.de](http://www.carolin-lichner.de)



## Wer zu denken wagt – der wird auch selber handeln!

Sie möchten in Ihrem Leben etwas verändern – aber nichts ändert sich? Sie suchen eine neue Herausforderung – und wagen den Sprung dann doch nicht? Sie brauchen einen Perspektivwechsel, damit die Dinge wieder in Fluss kommen? Sie versuchen in eine festgefahrene Situation wieder Bewegung zu bringen?

Bei diesen und vielen anderen Themen könnte ein Coaching für Sie Sinn machen! Coaching kann wegweisende Impulse in unterschiedlichen Lebenslagen setzen. Es hilft Menschen, sich weiterzuentwickeln.

Im Zentrum stehen Sie und Ihre persönlichen Ziele. Stärken Sie Ihre Kompetenzen, lernen Sie neue Potenziale an sich kennen, aktivieren Sie Ihre eigenen Quellen.

Als Coach, Beraterin und Führungskraft begleite ich Sie gerne mit meiner Kompetenz und Erfahrung auf Ihrer persönlichen Reise.

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre  
Carolin Lichner

## Wie läuft ein Coaching ab?

Coaching ist eine absolut vertrauliche und zielgerichtete Beratung. Der gesamte Coaching-Prozess baut stark auf Eigenverantwortung und fordert Ihre aktive Mitarbeit: Sie entscheiden, wohin die Reise geht!

Im geschützten Raum der Beratung besprechen wir Ihr Anliegen. Ich begleite Sie als neutrale Reflexionspartnerin und zeige Ihnen neue oder alternative Sichtweisen auf.

In einem ersten kostenlosen Gespräch legen wir Ihren Coaching-Plan fest und bestimmen die Dauer. In der Regel sind 2 – 6 Treffen ausreichend.

Ein humanistisches Menschenbild verbunden mit systemischem Denken prägt meine Arbeit.

Coaching und Kommunikationsberatung finden in meiner Praxis in München-Pasing statt. Auf Wunsch kann auch ein anderer Ort vereinbart werden.

**Coaching ist in vollem Umfang von der Steuer absetzbar.**



## Zwischen alt und neu

### Auf zu neuen Zielen!

Unser Leben ist geprägt von einer Vielzahl von Veränderungen. Ein neuer Job, Umzug, Trennung, Weggang der Kinder, Eintritt ins Rentenalter, um nur einige Beispiele zu nennen. Viele Veränderungen sind freiwillig, manche jedoch nicht. Das Alte, Vertraute hängt einem noch nach, das Neue ist noch nicht zu richtig greifbar. So ist es nur verständlich, dass an manchen Stellen Zweifel, Sorgen, Ängste bestehen. Ein Coaching hilft Ihnen, die nötige Orientierung zu finden. Es ist wichtig, die eine Lebensphase gut abzuschließen, um die nächste dann mit neuer Energie und Zuversicht zu beginnen.

### Kommunikationsberatung – willst du ein guter Kommunikator sein, dann schau in dich selbst hinein!

Kommunikation kann sehr verwirrend sein! Besonders wenn der Gesprächspartner etwas anders versteht, als es gemeint war. Die Folgen reichen von Missverständnissen über starke Irritationen bis hin zu ernsthaften Störungen im weiteren Miteinander. Aber auch richtiges Zuhören will gelernt sein: Kommen Sie in einer Kommunikationsberatung Ihrem eigenem Gesprächsverhalten auf die Spur. Erkennen Sie kommunikative Fettnäpfchen. Gewinnen Sie Klarheit, warum es schau ist, mehrere Strategien für ein erfolgreiches Gespräch zu kennen. Menschen sind unterschiedlich – ihre Kommunikation auch!

### Mögliche weitere Themen können sein:

- Klärungshilfe bei offenen und unterschweligen Konflikten
- Berufliche Unzufriedenheit, „innere Kündigung“
- Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Alltägliche Herausforderungen meistern – Prioritäten setzen
- Stresskreisläufe frühzeitig erkennen
- Beziehungen klären und neu gestalten
- Elterncoaching

**COACHING IST DEINE GELEGENHEIT,  
DEIN LEBEN VON GUT AUF  
SEHR GUT ZU STEIGERN!**