



# Eine Landkarte

## Vom Reagieren zum hilfreichen Handeln.

Stephanie Kastenmeier

Diplom-Psychologin (BDP)  
Coaching | Beratung | Supervision



Angst  
am Steuer!!!

## Retter / Held

„Die nächsten Protokolle  
verschicke ich selbst.“

Kollege hat  
vertrauliche  
Email an falsche  
Abteilung  
geschickt!

# Reaktivitäts Dynamik

## Opferrolle

„Du weißt gar nicht,  
was das für mich als  
Projektleiterin  
bedeutet!“

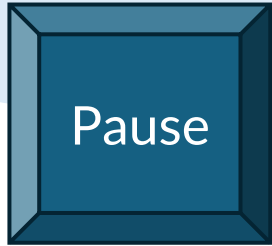
Stephen Karpmann, 1968: Drama Triangle

## Verfolger

„Wie kannst Du nur so  
nachlässig sein!!!“



**Mit Angst  
am Steuer!**

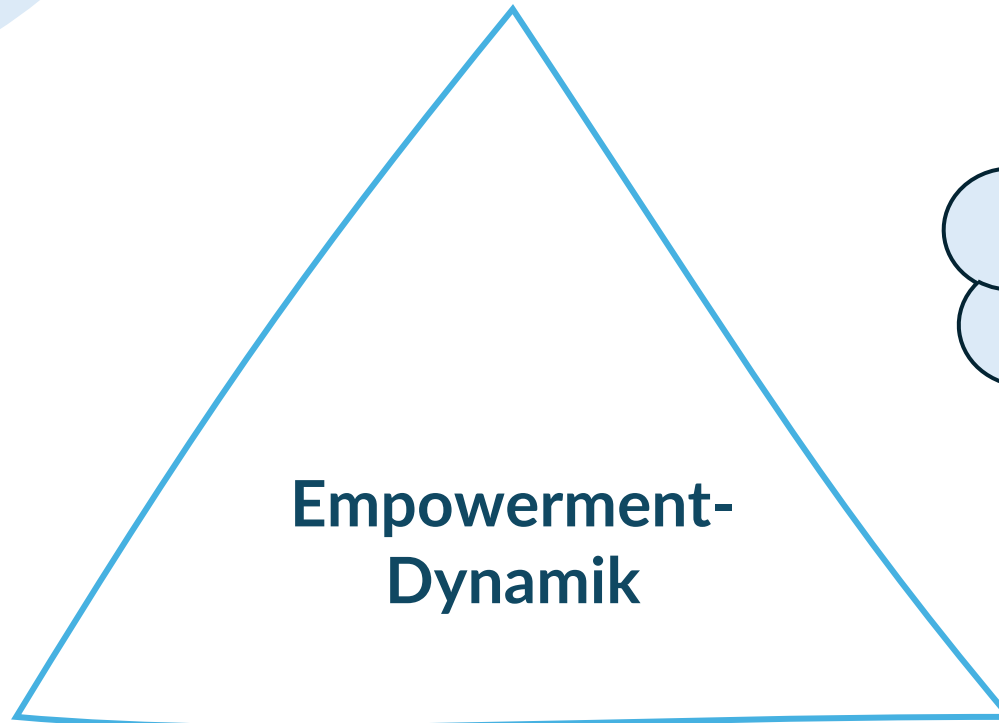


**Gestalter**

„Was können wir bei sensiblen Mails zukünftig anders machen?“



Mir geht es um  
Vertrauen &  
Projekterfolg UND  
hänge dabei von  
Dir ab.



**Empowerment-  
Dynamik**

David Emerald: Empowerment Dynamic (2005)  
Begriffe frei übersetzt

**Gegenüber**

„Diese Mail gefährdet das Vertrauen des Kunden und das Projekt. Ich bin sehr betroffen brauche jetzt Deine Hilfe.“

**Sparringspartner**

„Wie gehen wir jetzt damit um? Welche Möglichkeiten haben wir?“

# Coaching unterstützt emotionale Intelligenz

Wie Coaching die 5 Schritte vom Bemerkten zum hilfreichen Handeln stärkt



Coaching macht den Weg vom automatischen Reagieren zum bewussten Gestalten leichter.

# Eine Landkarte ersetzt den Weg nicht.

Die Übersicht kann Orientierung geben.

Sie kann Zusammenhänge sichtbar machen und helfen,  
eigene Muster besser zu verstehen.

Doch Veränderung entsteht selten allein durch Erkenntnis.

**Veränderung beginnt, wenn wir wahrnehmen können,  
was in uns geschieht – während es geschieht.**

Wenn Sie sich hierin wiederfinden, begleite ich Sie gerne dabei, Orientierung zu gewinnen und die nächsten stimmigen Schritte zu entwickeln.



Stephanie Kastenmeier  
Dipl.-Psych. (BDP)  
Coaching | Beratung | Supervision