

# Der Weg zu psychischer Stabilität

➔ Corona, Flutkatastrophen, Ukraine-Situation: Seit mehr als zwei Jahren wird die Welt durch immer neue schwerwiegende Ereignisse auf den Kopf gestellt. Selbst wer hier in Deutschland und in Südwestfalen von keiner dieser Krisen körperlich betroffen ist, trägt sie häufig psychisch mit sich – auch im Job und auch in verantwortungsvollen Positionen. Immer mehr Menschen lassen sich deshalb bei dem Hemeraner Betriebspädagogen André Domscheit und seinem Team persönlich coachen, um dem Druck der Veränderung in der Welt von heute und morgen standhalten zu können



Seit 25 Jahren bietet André Domscheit Trainings und Coachings für mittelständische Unternehmen und große Konzerne an und begleitet diese bei der wirkungsvollen Gestaltung von Veränderungsprozessen.

**W**ie ein Unternehmen und Mitarbeiter zu führen sind, wenn Veränderungen anstehen, ist seit 25 Jahren das große Thema in André Domscheits betrieblichen und individuellen Trainings und Coachings. Jeder Trainer im Team des Hemeraners hat dabei seine Kernkompetenzen und Schwerpunkte. „Bei uns geht es grundsätzlich um alles, was mit den Themen Führung, Kommunikation, Veränderungsmanagement und Agiles Miteinander zu tun hat“, sagt André Domscheit. In den Trainings und Coachings der vergangenen zwei Jahren hat er festgestellt, dass der Aspekt der psychischen Stabilität bei seinen Kundinnen und Kunden zunehmend wichtiger wird. Deshalb hat das Domscheit-Team seine Kompetenzen um die psychologische Beratung erweitert. Seit geraumer Zeit begleitet Wenke Domscheit Menschen dabei, ihre Potentiale zu entwickeln, um sich möglichst schnell wieder in Balance zu fühlen (Quick Win Coaching). „Meine Motivation liegt darin, Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigene Persönlichkeit ganzheitlich zu entdecken und zu entfalten, mit sich selbst im Inneren wie im Äußeren im Einklang zu sein und so mehr Erfolg, Souveränität und Zufrieden-



Wenke Domscheit verstärkt das Trainer-/Coach-Team Domscheit seit einiger Zeit als psychologische Beraterin.

heit zu erlangen.“ Neu im Unternehmen des Hemeraner Betriebspädagogen ist dabei auch, dass sich das Angebot der psychologischen Beratung jetzt nicht mehr nur an ganze Mitarbeiterteams eines Unternehmens, sondern ausdrücklich auch an Einzelbeziehungsweise Privatpersonen richtet. Dabei zieht Wenke Domscheit ganz klar eine Grenze zu einer Psychotherapie. „In unserer Beratung werden keine Anliegen mit klarem Krankheitswert behandelt.“

Wenke Domscheit unterstützt Menschen professionell bei der Lösung eines bestimmten Anliegens. „Das kann bei einer Mitarbeiterin bedeuten, herauszufinden, wie sie ihre Rolle in der männerdominierten Businesswelt findet und sich deutlich selbstbewusster positionieren kann. Das kann bei einem männlichen Mitarbeiter bedeuten, herauszufinden, warum er be-

## 25 Jahre Domscheit

Seit 25 Jahren unterstützen André Domscheit und sein Trainer-Team Unternehmen bei ihrer Personalentwicklung und begleiten sie bei der wirkungsvollen Gestaltung von Veränderungsprozessen. Der Hemeraner bietet Trainings und Coachings für mittelständische Unternehmen und große Konzerne an. Seine Methodik funktioniert für alle Mitarbeiter auf allen Ebenen – unabhängig von Alter, Bildungsstand oder Funktion.



ruflich in Situationen gerät, in denen er meint, es allein machen zu müssen und sich dabei selbst völlig aus den Augen verliert. Eine ganz wichtige Frage ist auch immer wieder, ob jemand dem Druck im Job gut gewachsen ist und ob jemand eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben gefunden hat“, nennt die psychologische Beraterin nur einige Beispiele für Anliegen, in denen ihre Kundinnen und Kunden nach psychischer Stabilität suchen und zur ihr und dem Domscheit-Team Kontakt aufnehmen.

## „Resilienzfähigkeit erhöhen“

„Vor allem die Corona-Situation, aber jetzt auch die Sorgen und Ängste, die die Situation in der Ukraine mit sich bringen, haben diese Thematik deutlich verschärft“, fügt André Domscheit hinzu. „Ganz wichtig ist in den persönlichen Gesprächen, also in unserer 1:1-Situation, zunächst die Selbstreflexion desjenigen, der Beratung sucht – also zu erreichen, dass er oder sie sich mit seinem oder ihrem Anliegen öffnet. Es geht also darum, so schnell wie möglich eine Vertrauensbasis zu schaffen und Empathiefähigkeit zu zeigen.“ Wenke Domscheit nimmt aber ganz bewusst auch Anliegen aus dem privaten Lebensbereich in die Beratung auf, wenn beispielsweise eine Führungskraft in einer belastbaren beruflichen Rolle eine Antwort auf die Frage sucht, ob sie sich ihrer wahrhaftigen Potenziale bewusst ist, wie

sie mit Ängsten umgeht und vor allem, wie sie mehr Achtsamkeit in ihr Leben integrieren kann. „Unser Ziel ist es, bei denen, die von uns psychologisch beraten werden wollen, die Resilienzfähigkeit zu erhöhen, sie also widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflussfaktoren zu machen; an herausfordernden Situationen oder Rückschlägen also nicht mehr innerlich zu zerbrechen, sondern diese stattdessen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.“ Die psychologische Beraterin des Domscheit-Teams richtet ihren Blick also ganzheitlich auf ungenutzte Ressourcen und Fähigkeiten ihrer Kundinnen und Kunden und bringt deren Ziele und Qualitäten in einen harmonischen Einklang. „Es geht darum, die eigene Persönlichkeit neu zu entdecken und zu entfalten und mehr Erfolg, Souveränität und Zufriedenheit in allen Lebensbereichen zu erlangen“, sagt Wenke Domscheit.

25 JAHRE **DOMSCHEIT**  
TRAINING & COACHING

Domscheit Training & Coaching  
Im Beil 12  
58675 Hemer  
Tel.: 02372/660837  
info@domscheit.biz  
www.domscheit.biz