

Coaching-Profil - Axel Konrad

| | |
|-----------------|--|
| E-Mail | info@coaching-konrad.de |
| LinkedIn | linkedin.com/in/axel-konrad-41b4911b1 |
| Mobil | +49 176 64025374 |
| Sprachen | German, Englisch |

Arbeitsweise

Als Coach orientierte ich mich an Ihren Zielen, Stärken und Ressourcen. Ich bringe viel Einfühlungsvermögen und Offenheit mit - gleichzeitig bin ich gerne konfrontativ und direkt, wenn es den Prozess voranbringt. Mein „Werkzeugkoffer“ ist groß und vielseitig. Gerne nutze ich lösungsorientierte und achtsamkeitsbasierte Techniken sowie Elemente der Positiven Psychologie und der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Meine Expertise

- **Stressmanagement & Burnout-Prävention**
In unserer schnellen und leistungsorientierten Arbeitswelt müssen wir alle einen guten Umgang mit Stress beherrschen. Mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung im Bereich Mentale Gesundheit helfe ich Ihnen, trotz hoher Belastungen Ihre Leichtigkeit und Energie zu fördern.
- **Positive Leadership** Ich unterstütze Führungskräfte, die sich reflektieren und weiterentwickeln möchten. Mein Schwerpunkt ist dabei die Positive Führung. Sie ermöglicht es Führungskräften, mehr auf die Stärken und Potenziale Ihrer Mitarbeitenden zu schauen und diese zu fördern - statt nur an Problemen und

Defiziten zu arbeiten. Positives Führen bewirkt u.a. weniger Stressbelastung, höhere Jobzufriedenheit, mehr Engagement und bessere Leistungen.

- **Persönlichkeitsentwicklung** Über die genannten Themen hinaus gibt es viele Bereiche, in denen ein Coaching hilfreich sein kann. Wie kann ich meine zwischenmenschlichen Beziehungen anders gestalten? Kann meine Selbstwertgefühl stabiler werden? Was ist ein guter und effektiver Umgang mit unangenehmen Gefühlen? Wie komme ich aus ungünstigen Denkmustern heraus? Bei all diesen Fragestellungen unterstütze ich Sie gerne.

Ausbildung & Berufserfahrung

Aus- und Weiterbildung

| | |
|-----------|--|
| 2005 | Diplom in Psychologie |
| 2011 | Approbation als Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) |
| 2008-2012 | Hypnosystemische Weiterbildung |

Berufserfahrung

| | |
|------------|---|
| 2005- 2015 | Tätigkeit als Psychologe in verschiedenen Kliniken |
| 2008-2012 | Stellv. Leitender Psychologe |
| seit 2013 | Coach, Therapeut, Dozent und Trainer in eigener Praxis |

Zielgruppe und Leistungen

Ich biete Einzel- und Team-Coachings sowie Trainings, Workshops und Vorträge an. Mein Angebot richtet sich an Selbstständige, Mitarbeitende und Führungskräfte.

Was mich begeistert

Ich verbringe viel Zeit mit meiner Frau und unseren drei Söhnen, die in meinem Leben eine große Rolle spielen. Außerdem liebe ich den 1. FC Köln, Musik und Bewegung, gutes Essen, den Kölner Karneval und Südtirol.