

Wir alle haben ein, zwei wichtige Themen, die wir gerne für uns klären würden. Doch wir nehmen uns nicht die Zeit oder es fehlen uns das passende Gegenüber, der Mut oder das Vertrauen für ein klärendes Gespräch.

Die Basis meiner Arbeit ist die authentische und wertschätzende Begegnung im Gespräch.

Ich höre sehr gut zu. Ich denke mit und fühle mich ein. An gegebener Stelle biete ich frische, kreative Impulse. Unser gemeinsames Gespräch öffnet den Raum für innere Klärung und Orientierung, für Entlastung, persönliche Entfaltung und die Entwicklung stimmiger Lösungen.

## Über mich

### Berufliches Profil

Meine professionelle Leidenschaft zielt darauf, Menschen in ihren Lern- und Entwicklungsprozessen hilfreich zu begleiten. Als Personenzentrierter Berater und Coach unterstütze ich Einzelpersonen (privat und beruflich), Paare, Eltern, Familien.



### Mein Hintergrund

- Personenzentrierter Berater (Zertifizierung GwG & DGfB)
- Coach (Zertifizierung Christian-Albrechts-Universität zu Kiel & DBVC)
- Lerncoach (Zertifizierung Christian-Albrechts-Universität zu Kiel)
- Business Coach (Zertifizierung Tannenfelde Bildungszentrum)
- Firmengründer und -leiter des CURRICULUM Institut - Lernen & Beratung (seit 2002)

Der Weg zu einem unverbindlichen Erstgespräch ist ganz einfach. Kontaktieren Sie mich gern!



### COACHING & BERATUNG

Detlev Jan Friedewold  
Lindenallee 44, 20259 Hamburg  
friedewold@curriculum-institut.de  
040 - 32 89 87 32

## Gespräche, die weiterführen

COACHING & BERATUNG  
Detlev Jan Friedewold



## Mögliche Anlässe

In meinen Coachings und Beratungen kann es zum Beispiel um Themen wie diese gehen:

### Auf zu neuen Ufern!

Sie sehnen sich nach Veränderung, haben das Gefühl festzustecken oder stehen vor einem Neuanfang. Im Gespräch können wir Ihre Möglichkeiten, Wünsche und Ziele neu ausleuchten. Sie treffen stimmige Entscheidungen und bereiten Ihren Weg vor, auf dem Sie die ersten Schritte machen.

### Orientierung in Krisen und Lebensumbrüchen

Sie stehen in einer schwierigen, verworrenen Lebenssituation, zum Beispiel durch das Ende einer Partnerschaft, durch Krankheit oder Veränderungen bei der Arbeit. Unsere Gespräche können Ihnen Klarheit, Orientierung und Halt geben und dabei helfen, die Lebenskrise gestärkt zu überwinden.

### Zu einem besseren Miteinander finden

Sie finden sich häufig in Konfliktsituationen wieder. Sie fühlen sich dadurch oft einsam und abgeschnitten. Wir gehen gemeinsam der Sache auf den Grund und öffnen Wege zu einer besseren Verständigung und einem bereichernden Miteinander.

### Ziele rund um Beruf und Arbeit erreichen

Sie möchten oder Sie müssen sich neu orientieren? Sie haben den Wunsch weiterzukommen, schaffen es aber bisher nicht. Oder in bestimmten Bereichen Ihrer Arbeit läuft es nicht zufriedenstellend. In zielorientierten Coaching-Gesprächen erarbeiten wir frische, stimmige Perspektiven und Lösungen für Ihre beruflichen Anliegen.

### Mehr Erfüllung, Ruhe und Sinn erleben

Sie fühlen sich im Alltag zu oft überfordert, unsicher, gestresst oder unzufrieden. Sie kommen nicht so richtig hinterher zwischen all Ihren Verpflichtungen und Wünschen. Unsere Gespräche können dazu beitragen, einen stimmigen Ausgleich zu finden, den Umgang mit sich selbst zu verbessern sowie mehr innere Klarheit und Ruhe zu gewinnen.

Sie möchten bestimmte Themen oder Erfahrungen für sich einmal gründlich und vertrauensvoll besprechen und aufarbeiten?

**Packen wir es an!**

## Wie arbeite ich?

Es geht mir darum, Sie auf Ihren ganz eigenen Wegen ein Stück weit zu begleiten und Ihnen dabei vertrauensvoll, verlässlich und unterstützend zur Seite zu stehen.

Ich arbeite transparent, ohne verborgene Absichten oder versteckten „Fahrplan“.

Der meiner Arbeit zugrundeliegende Person-zentrierte Ansatz ist wissenschaftlich fundiert und in seiner Wirksamkeit umfangreich befohrt.

Je nach Schwerpunkt meiner Beratungen und Coachings arbeite ich integrativ und greife auf weitere anerkannte Verfahren zurück, zum Beispiel:

- systemischer Ansatz
- humanistische Beratungspsychologie
- Zürcher Ressourcenmodell
- Achtsamkeit

