



## KOMPETENZEN + FÄHIGKEITEN

Kommunikationsstark  
Über-den-Tellerrand-Denkerin  
Konzept- und Strategieentwicklung  
Menschenkenntnis  
Fördern, motivieren, kooperieren  
Netzwerkerin  
Macherin  
Selbstmanagement  
Fachkompetenz

## SOZIALKOMPETENZ

Zuhörerin  
Hoch empathisch  
Reflektierend  
Authentisch  
Verlässlich  
Konfliktfähig + resilient  
Diplomatisch  
Humorvoll

## KONTAKT

Tel.: +49 162 26 66 996  
E: [info@birgit-ubach.de](mailto:info@birgit-ubach.de)  
W: [www.coaching-ubach.de](http://www.coaching-ubach.de)

## SOCIAL

[www.xing.com/profile/Birgit\\_Ubach](http://www.xing.com/profile/Birgit_Ubach)  
[www.linkedin.com/in/birgit-ubach/](http://www.linkedin.com/in/birgit-ubach/)

# BIRGIT UBACH

## BUSINESS COACH & CONSULTANT

### ÜBER MICH

Ein agiles Mindset schließt Empathie, Achtsamkeit und Wertschätzung nicht aus. Und jeder trägt alles in sich, um im Berufskontext Erfüllung, Freude und gute Beziehungen zu erleben. Dazu beizutragen, ist meine Passion. Und wie Pippi schon sagte: "Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich sicher, dass ich es schaffe." - Astrid Lindgren

### DAS BRINGE ICH MIT

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Über 35 Jahre Berufs- und Lebenserfahrung

- In verschiedenen Positionen und Branchen
- Schwerpunkte Vertrieb, Beratung, Coaching, Training, Finanzen (20 Jahre), Handel: B2B, B2C
- Mit und ohne Führungsverantwortung

SCHWERPUNKTE HEUTE

Selbstständige Beraterin und Coachin in den Bereichen

- Existenzgründungsberatung, berufliche Orientierung, Entscheidung und Entwicklung: Job- und Karrierecoaching, Führungcoaching
- Stressmanagement, Resilienzstärkung, Führen ohne Stress

### AUS- UND WEITERBILDUNG

- Bachelor (BA Sc.), FOM, Wirtschaftspsychologie / BWL
- Systemisches Business Coaching, Hochschule Wismar
- Trainerin für Stressmanagement: Stärkung der Stressresilienz
- Agiles Mindset & Coaching: Menschen und Teams begleiten
- Train the Trainer (IHK)

### METHODEN

Die Themen sind so unterschiedlich wie die Wahrnehmungen und Bewertungen, Einstellungen, Werte, Motive und Bedürfnisse des Einzelnen. Insofern ist das Coaching ein individueller systemisch-integraler Prozess, in dem auch persönliche Umfeldbedingungen berücksichtigt werden. Die Basis bilden wissenschaftliche Erkenntnisse der humanistischen Psychologie und deren Vertreter, ebenso erlernte und erprobte Methoden und Techniken aus Trainings und Seminaren. Im Stressmanagement beziehe ich mich auf Lehrinhalte von Meichenbaum und Kaluza. Es geht um die Stärkung Ihrer Selbstwahrnehmung, um lösungsorientierte Erkenntnisse und Erweiterung Ihres Handlungsrahmens, Situativ, je nach Coaching-/Beratungs-/Workshopauftrag, Setting und Menschentyp, helfen dabei 60 bis 80 Ansätzen und Methoden plus Frage- und Kommunikationstechniken. Und manchmal wirkt alleine schon ein gutes Gespräch.