



Sonja M. Mannhardt

Persönlicher Coach und Berater
für Unternehmer, Selbständige und Führungskräfte



Sonja M. Mannhardt

Jahrgang 1962 aus Schliengen, Markgräflerland

Diplom Oecotrophologin
Führungskräftecoach
Mental- und Managementtrainerin
Buchautorin
Dozentin
Lehrberaterin / Supervisorin für
individualpsychologisches Führungskräftecoaching
WEBINARE und Forumsaktivitäten in Social Media

Selbstständig seit 2001

Meine Erfahrungen im Detail:

- Persönliches Coaching von Führungskräften
- Mentaltraining
- Supervision
- Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsentwicklung
- Konfliktlösung und Konfliktmanagement
- Ausbildung von Führungskräften
- Karriere-Coaching und Karriere-Beratung
- Autorin verschiedener Fachbücher

Heute nehmen Führungskräfte und Unternehmen meine Beratungsdienste ebenso selbstverständlich in Anspruch, wie Menschen aus dem Gesundheitskontext.

„Mit beiden Beinen auf dem Boden, mit den Händen bei der Arbeit, mit dem Herzen bei den Menschen und mit dem Blick, weit über dem Tellerrand hinweg“, diene ich gerne Führungskräften, die sich entwickeln wollen, die ein tieferes Verständnis für ihr eigenes Tun und Handeln wünschen, und die das Wachstum ihres Unternehmens als Ergebnis guter Menschenführung betrachten.

Führungskräfte-Performance

„Und es gehen die Menschen zu bestaunen die Gipfel der Berge und die ungeheuren Fluten des Meeres und die weit dahinfließenden Ströme und den Saum des Ozeans und die Kreisbahnen der Gestirne und haben nicht Acht ihrer selbst.“

Augustinus

Die Welt in Unternehmen ändert sich rasant.

Von Führungskräften wird immer mehr abverlangt, auch Fähigkeiten und Kompetenzen, die bisher wenig von Bedeutung waren – es ist nicht wie früher möglich ein Leben lang nur einen Beruf auszuüben. Permanente Entwicklungen sind die Alternative um den Anforderungen der heutigen Zeit gerecht zu werden.

Führungskompetenz, Kommunikationskompetenz, Konfliktmanagement, ökonomisches Denken und vieles mehr ...



Gerne begleite ich Sie mit Hilfe von analytisch-systemischem Führungskräftecoaching bei folgenden Themen und Anliegen:

- Vom Fachexperten zur Führungskraft aufsteigen
- Zwischenmenschliche Konflikte aus dem Hintergrund lösen
- Stärkung in sämtlichen Fragen und Anliegen einer Führungskraft
- Gesundheitliche Anliegen
(Burnout, Sucht, Unverträglichkeiten, Gewicht)
- Themen an der Schnittstelle Beruf, Privatleben
- Führungskräfte-supervision
- Mitarbeiterloyalität

Ich komme zu Ihnen oder ganz in Ihre Nähe.

In folgenden Metropolen bietet sich die Möglichkeit, uns diskret in exklusiven, repräsentativen Räumlichkeiten in Top-Lage zu treffen: Berlin, Düsseldorf, Dortmund, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München, Stuttgart.

Health-Performance

„Für starke Leader im Gleichgewicht setzen wir uns ein, denn nur wer für sich selbst gut sorgt, kann auch gut für andere sorgen.“

Sonja M. Mannhardt

Kranke, gestresste, ausgebrannte Führungskräfte und Mitarbeiter fordern einen hohen Preis.

Das muss nicht sein!

Sorgen Sie rechtzeitig für sich selbst, damit Sie auch für andere sorgen können. Sorgen Sie vorbeugend für die Gesunderhaltung von Menschen in Ihrem Unternehmen.

Nur gesunde, leistungsstarke, zufriedene und ausgeglichene Führungskräfte tragen zu einem guten Arbeitsklima und einer positiven Unternehmenskultur bei.

Nur zufriedene und gesunde Mitarbeiter sind loyale Mitarbeiter, die Höchstleistungen erbringen wollen und können.

Wo Menschen miteinander arbeiten, braucht es eine Führungsethik, die Menschen und ihr Wohl ins Zentrum rückt.

Sind Sie in Ihrem Gleichgewicht, beruflich, privat, gesundheitlich?

Gerne begleite ich Sie ein Stück um Ihre Vita activa mit einer Vita contemplativa in Einklang zu bringen.



„Beim Einzelcoaching haben Ihre Mitarbeiter die Möglichkeit in einem geschützten Raum über ihre Themen zu sprechen. Sie haben in ruhiger und wertschätzender Atmosphäre die Möglichkeit ‚offen‘ über alles zu reden.“

Burnout-Intervention

„Menschsein heißt unterwegs sein. Menschsein heißt zu Gange sein. Menschsein heißt seinen Weg gehen. Für Menschen, die auf dem Weg sind oder ihren Weg finden möchten, bieten wir Wege an.“

Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise!

Lassen Sie uns gemeinsam den Weg aus der Erschöpfungsfalle finden.



Intervenire bedeutet so viel wie „dazwischen kommen“, „unterbrechen“, „verhindern“.

Burnout-Intervention ist Persönlichkeitsbildung. Profitieren Sie von meinem Coaching, meinen Vorträgen in der Mittagspause oder einer Auszeit bei einer Wanderung durch das schöne Breisgau oder Markgräflerland.

Von Burnout-Coaching profitieren Arbeitgeber und Betroffene gleichermaßen:

- Kosten sparen
- Zeit gewinnen
- Leistung erhalten, Ressourcen schonen
- Fluktuation, Fehlzeiten, Ausfälle verhindern
- Keine Nachteile beim Krankenkassenwechsel oder bei der BU-Versicherung

Mit über 20 Jahren Erfahrung im Gesundheitsbereich erhalten Sie von mir eine sichere und professionelle Unterstützung.

Sie rufen und ich komme zu Ihnen oder ganz in Ihre Nähe.

In folgenden Metropolen bietet sich die Möglichkeit, uns diskret in exklusiven, repräsentativen Räumlichkeiten in Top-Lage zu treffen: Berlin, Düsseldorf, Dortmund, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München, Stuttgart.

«On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux.»

A.d.S. Excupery

Profitieren Sie von wertvollen Burnout-AusZEITEN – Wandern & Coaching in Einem.

Erleben Sie sich, entspannend, tiefgründig und philosophisch in der Natur.

**(R)AUS-Zeiten: Individuell begleitet oder in Gruppen.
Von archaisch bis luxuriös. Auftanken im Schwarzwald.**

Für Menschen, die ihren Weg finden möchten, für diesen Weg eine Stütze benötigen, vielleicht sogar kurz vor einem Burnout stehen, oder bereits mittendrin sind, biete ich Ihnen AusWEGE an.

Wandern und persönlichkeitsbildendes Coaching, am besten bevor Sie ausbrennen.

- **Feierabend-Wanderung:**
Coaching für Verstehen und Weitblick – NaturNAH
Zwei Stunden nach der Arbeit abschalten und auftanken
- **Philosophische Tages-AusZEIT:**
ICH – DU – WELT
Zwei Wanderungen mit philosophischen Fragestellungen
- **Wochenend-AusZEIT:**
NOT-Schrei und SCHAU ins Land (Wandern, Wellness & Coaching)
Ein verlängertes Wochenende für Ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht
- **Wochen-AusZEIT:**
7–14 Tage pilgern auf dem Himmelreich-Jakobusweg (von Hüfingen bis Weil am Rhein)



Während diesen Wanderungen begleite ich Sie ein Stück und unterstütze Sie dabei Ihre natürlichen Kraftquellen zu mobilisieren und Sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Buchen Sie Burnout-Coaching für sich und Ihre Mitarbeiter und Sie erhalten Ihre Leistungskraft schnell wieder zurück.

Sensibilisieren Sie Ihre Belegschaft, Ihre Teams oder Ihren Betriebsrat mit hochkarätigen **Burnout-Vorträgen** oder buchen Sie **Burnout-Webinare/Seminare** (bequem von zu Hause aus oder als exklusive Inhouse-Veranstaltungen).

Handeln Sie, bevor Sie selbst oder Ihre Besten ausfallen. Gerne finden wir für Ihr Unternehmen, Ihre Führungskräfte oder für Sie selbst eine passende Lösung.

“To lead people, walk behind them.”

Laotse

Bildungsakademie

„Wer aufgehört hat besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.“

*Philip Rosenthal, Unternehmer *1916*



Hier werden Führungskräfte und Experten fort- und weitergebildet.

Menschliches Wachstum und Persönlichkeitsbildung stehen im Zentrum meiner Bildungsangebote und der meiner Kooperationspartner.

Lehren verstehen wir als Lernen lassen, so dass Sie von uns zu Recht mehr erwarten dürfen als Informationen, Wissensvermittlung oder methodisches Training.

Seit über 20 Jahren in der Bildung tätig, zwischen den Welten Medizin, Pädagogik, Psychologie und Philosophie unterwegs, schenke ich Ihnen gerne diese nicht alltägliche Sichtenerweiterung, damit Sie sich und andere nachhaltig weiterbilden können.

- Sie legen Wert auf Praxisnähe?
- Sie schätzen Effektivität mehr als Effizienz
- Sie legen Wert auf passgenaue, maßgeschneiderte Konzepte
- Sie möchten Reisekosten sparen und suchen virtuelle Bildungsangebote

Dann sind Sie bei uns genau richtig:

- Wir sind Health- und Führungsexperten
- Wir sind erfahrene Führungsprofis und Unternehmer
- Wir sind interessiert an Effektivität und Nachhaltigkeit
- Wir blicken weit über die gängigen Tellerränder hinweg
- Wir sorgen für den Mehrwert, der Sie und Ihr Unternehmen weiterbringt
- Wir stellen Menschen in den Mittelpunkt der Betrachtung

Prüfen Sie in Ruhe meine Angebote und den besonderen Mehrwert zum Wohle Ihrer Führungskräfte und Ihres Unternehmens.

Sie legen Wert auf ein exklusives Bildungsangebot? Gerne kreierte ich Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept, ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Unsere Referenzen

Vertraulichkeit und Diskretion haben bei uns oberste Priorität.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich an dieser Stelle nur einen Auszug aus meinen Referenzen geben kann und nur diejenigen Auftraggeber angebe, die mir ausdrücklich die Genehmigung dazu gaben, bzw. wo die Zusammenarbeit offiziell bekannt und/oder an anderer Stelle bekannt ist.

- Lebensmittelwirtschaft, Kliniken, Pharma
- Gesundheitswesen und Krankenkassen
- Forschung, Qualitätssicherung, Evaluation
- Finanzwesen
- Freiberufler
- Metallverarbeitende Industrie
- Kernenergie
- Einzelhandel
- Rundfunk, Fernsehen, Verlage

Gerne nenne ich Ihnen auf Wunsch persönliche Ansprechpartner Ihrer Branche.

Sie wünschen weitere Informationen oder möchten vorab einen Kennenlern-Termin vereinbaren?

Dann rufen Sie mich gerne an unter +49 7635-824847 oder senden mir eine Mail an info@sonja-mannhardt.de

Ich freue mich auf Sie!



Buchtipps



Sie wollen sich entspannen, sich mit Unterstützung von Gedichten, Geschichten und Gedanken, Gutes tun? Dann lade ich Sie ein, sich mit mir auf den Weg zu machen und eine Vielzahl von Wegen und Gangarten kennenzulernen, auf ihnen zu gehen, auf ihnen nachzuspüren, zu ruhen, nachdenken. Von ihnen etwas zu lernen, sie wieder zu verlassen, stehen bleiben, weitergehen. Diese Bücher sind für Menschen am Rande des Burnouts. Gehen Sie mit, damit es Ihnen bald wieder besser geht?



In diesem Buch lade ich Sie ein, Ihren eigenen Körpersignalen auf die Spur zu kommen. In diesem Buch stehen Begriffe wie Hunger, Satt, Lustessen, Durst im Zentrum. Wahrnehmen, nachspüren, ernst nehmen was ist, um adäquat darauf zu reagieren, das ist ein wesentlicher Aspekt, wenn es darum geht, im körperlichen Gleichgewicht zu bleiben.

*Edimus, ut vivamus, non vivimus, ut edamus.
„Wir essen, um zu leben. Wir leben nicht, um zu essen.“*



In diesem kleinen Buch geht es um LEBENSmittel für Manager, die gut für ihre Mitarbeiter sorgen wollen. Zu einer ausgewogenen Lebensweise (Diaita) gehören neben körperlicher Nahrung auch geistige. In diesen Büchern sollen jeweils drei vorgestellt werden:

- Teil 1: Aufmerksamkeit, Großzügigkeit, Vertrauen
- Teil 2: Loyalität, Integrität, Echtheit
- Teil 3: Glaube, Liebe, Hoffnung

Verbunden mit dem Wunsch, dass diese LEBENSmittel sowohl die Führungskräfte, als auch deren Mitarbeiter und Kollegen nähren und sättigen vermögen. Wohl bekomms.



„Ich mache das ja nur um den Weg zu testen. Es ist doch nur für die anderen, dass ich jetzt im Schwarzwald pilgere“.

Und am Ende wird es für die Autorin ein eigener Weg. Ein Weg, der ihre eigenen Erkenntnisse bringt und sie, ganz persönliche Erfahrungen machen lässt. Begleiten Sie sie ein Stück auf ihrem Weg. Wandern Sie mit auf dem Himmereich-Jakobsweg, ein Weg gemacht für Menschen am Rande eines Burnout, ein Weg, raus aus der Erschöpfungsfalle.

Sonja Mannhardt
Führungskräfteentwicklung
Eisenbahnstraße 49
79418 Schliengen

Tel.: +49(0)7635 / 82 48 47
Fax: +49(0)7635 / 82 48 46
info@sonja-mannhardt.de
www.sonja-mannhardt.de