

MainCoach – Info

## Informationen über MainCoach – Stefanie Bathe

Stefanie Bathe (Jg. 1968) startet nach ihrem Studiumsabschluss (Dipl.-Ing.) 1993 bei General Electric im Bereich Marketing & Sales ihre berufliche Laufbahn. 1997 übernimmt sie die Leitung eines Geschäftsbereichs bei einem Unternehmen der Klöckner Werke: weltweite Personal- und Ergebnisverantwortung sowie intensive Reisetätigkeit.

Angeregt durch ihre erste Coachingausbildung 1998 sowie nach acht Jahren Business mit vielen Erfolgen fehlt ihr für ihre persönliche und berufliche Zufriedenheit trotzdem etwas: sie will zukünftig mehr ihre wirklichen Stärken einsetzen. Selbst fast auf dem Weg in einen Burnout erfüllt sie sich mit einem Sabbatical in Italien einen Lebenstraum und beschließt, ihre bisherige Berufs- und Lebenserfahrung als Business Coach einzusetzen.

Nach drei Jahren Festanstellung bei einem großen Bildungs- und Beratungsunternehmen einschließlich der Ausbildung zum Management-Trainer startet Stefanie Bathe 2004 als MainCoach in die Selbständigkeit. Mit der Ausbildung zum Entspannungspädagogen legt sie den Grundstein für ihr ganzheitliches und integratives Business Coaching. Stefanie Bathe bleibt sich und ihren Wünschen & Zielen treu und coacht nur in Themen und Bereichen, die wirklich „ihre“ sind.

Im ganzheitlichen Business Coaching geht es nicht nur um beruflichen Erfolg nach dem Motto „höher, schneller, weiter“: sondern um das „sowohl als auch“ von Leistung, Produktivität, Motivation einerseits und Zufriedenheit, Gesundheit, Wohlbefinden andererseits. Diese Werte sind nicht nur für Mitarbeiter und Führungskräfte attraktiv, sondern gleichsam für die Arbeitgeber-Seite, bilden sie doch die Basis für hochmotivierte, belastbare und loyale Mitarbeiter.

### „Erfolgreich & erfüllt – statt abgeschafft & ausgebrannt“

- Meinen Führungsstil auf- & ausbauen: authentisch führen = mich wohl fühlen;
- Meine Balance: mehr Zufriedenheit & Stress-Stabilität - Burn-Out-Prävention;
- Meine Ziele: über die eigenen Ressourcen & Werte hin zum persönlichen Erfolg.



Mehr Infos zu meinem Werdegang, wofür ich antrete, wer meine Kunden sind und was diese über mich sagen: [www.maincoach.de](http://www.maincoach.de).

Erfolgreiche Manager, Spitzensportler und Politiker profitieren schon lange von einem persönlichen Coach. Wann gönnen Sie sich ein Coaching oder Ihrem Team ein Team-Training?

Was sind Ihre Ziele? Was wollen Sie erreichen?

Ich freue mich, von Ihnen zu hören und Sie in Ihren Zielen unterstützen zu dürfen.

Coach bedeutet Kutsche(r). Ich begleite Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen. Wobei kann ich Sie unterstützen? Steigen Sie ein in die Kutsche, in Ihr Coaching.

### Klassische Themen meiner Kunden in Coachings, Trainings und Team-Entwicklungen

- **Gesund & belastbar bleiben / Akkus auffüllen in stressigen Zeiten:** Erhöhung von Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge von Mitarbeitern und Führungskräften. Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit bei mir, meinen Mitarbeitern, im Team und im Unternehmen?. Die eigenen inneren und äußeren Stressoren (persönliche Stressauslöser und Stressverstärker) identifizieren, Stress-Reaktionen kennen und rechtzeitig intervenieren können. Wirkmechanismen für Regeneration. QuickRelax: schnelle business-geeignete und einfache Entspannung.
- **Zufriedenheit, Freude und Erfolg steigern:** Beruflicher und persönlicher Erfolg durch authentisches Auftreten als Führungskraft. Beruf & Privatleben unter einen Hut bringen; Synergien für beide Bereiche schaffen.
- **Innere Motivation und Ausgeglichenheit erhöhen:** Persönliche Stärken erkennen, ausbauen und nutzen. Erkennen von persönlichen Entwicklungsbereichen. Akzeptanz und Integration der persönlichen Schwächen als Übertreibung der Stärken.
- **Burnout-Behandlung und -Prävention:** Stress-Stabilität erhöhen; langfristig belastbarer und ausgeglichener werden; schneller abschalten und besser regenerieren. Burnout-Prävention für Mitarbeiter, Führungskräfte und auf Unternehmensebene.
- **Neu-Orientierung wagen:** Den „Traumberuf“ entwickeln, basierend auf persönlichen Lebenszielen, Werten, Stärken und Erfahrungen; diesen über gezielte Maßnahmen in die Realität umsetzen. Beruf als Berufung.
- **Authentizität, Wohlbefinden und Erfüllung schaffen:** Entwicklung einer persönlichen Vision und Erreichen der persönlichen Ziele, die für ein erfülltes und zufriedenes Leben wichtig sind.

### Arbeitsschwerpunkte – Ganzheitliches Business Coaching & Training

- **Führung & Management**  
Management-Skills, Gesprächsführung (Ziele, Feedback, Lob & Kritik, Trennung), Leadership, Selbstmanagement, Konfliktmanagement; Vorbeugung von Burnout; Entwicklung eines authentischen Führungsleitbildes und -stils.
- **Selbst-Management**  
Persönliche Vision, Zielsetzung und -erreicherung; Steigerung von Motivation durch Ausgeglichenheit und Stärkenförderung; Burnout-Behandlung und Prävention; Work-Life-Balance; Umgang mit Stress & Erhöhung der Leistungsfähigkeit.
- **QuickRelax**  
Schnelle Entspannung & Regeneration durch einfach, nachhaltig wirksame business-geeignete Entspannungs-Übungen und Embodiment-Techniken; Mobilisierung von Energie, Konzentration und Kreativität; Aktivierung der beiden Gehirnhälften; Auflösen von Selbstblockaden; Erhöhung der Körper-Wahrnehmung, u.a. für Burnout-Prävention und -Behandlung.

## Aus- und Weiterbildung - hier nur ein Ausschnitt

- **Systemisches Coaching:** 1998 - 1999 - Odenwaldinstitut  
Systemisch-konstruktivistischer Beratungsansatz, systemische Fragetechniken, Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstrukte, Problem- und Lösungs-Szenarien.
- **Moderation und Dramaturgie:** 2001 – 2002 - Metaplan  
Visualisierungs-, Interaktions- und Fragetechniken, Gesprächsführung und -moderation, Konzeption und Gestaltung von Workshops.
- **Management-Training & Team-Entwicklung:** 2002 - 2003 - Institut Dr. Rosenkranz  
Systemische und transaktionsanalytische Methoden für Training und Beratung, Gruppendynamik, Teamentwicklung, Konfliktmanagement und -mediation.
- **Entspannungspädagogik:** 2003 – 2004 - Akademie für ganzheitliches Leben  
Eutonie, Spannungsausgleich, atemtherapeutische Verfahren, Stress-Triads, stressunterstützende bzw. auslösende Denkmuster / Glaubenssätze, Trancearbeit, AT, PM.
- **ROMPC-Therapie:** 2003 – 2005 - Institut für TA und Integrative Tiefenpsychologie  
Beziehungsorientierte transaktionsanalytische Methode zur Lösung innerer Blockaden; Gesprächs-, Visualisierungs-, Affirmationstechniken, Entkoppelungsmethoden.
- **MBSR - Stress-Reduktion nach Jon Kabat-Zinn:** 2008 - 2009 - Dr. Susann Fiedler  
"Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit": Body Scan und andere Achtsamkeitstechniken zu Steigerung von Stresstoleranz und Entspannungsfähigkeit.
- **PEP - Prozess- & Embodimentfokussierte Psychologie:** 2010-2011 - Dr. M. Bohne, Hannover  
Erhöhung der Selbstwirksamkeit, Auflösen von dysfunktionalen Denk- & Verhaltensmustern, Neuorganisation neuronaler Netzwerke: multiple neuronale Stimulation, lösungs- & ressourcenorientierte hypnotherapeutisch-systemische Techniken.
- **Hypno-Neurosystemik:** 2012 - 2014 - Milton-Erickson-Institut / Dr. med. Gunther Schmidt  
Kompetenz-aktivierende, schnell und nachhaltig wirkende neuro(hypno)systemische Konzepte für Coaching, Team- und Organisations-Entwicklung. Systemisch-konstruktivistische Konzepte, Kompetenz- und lösungs-fokussierende Interventionen.
- **Erlebnis- und ressourcen-orientiertes Lernen:** 2016 - Metalog  
Ziel-, ressourcen- und lösungsorientierte Fragetechniken in Lernprojekten als Interaktionsmetaphern für nachhaltige Lernerfolge.
- **Zapchen - Somatics / Embodiment:** 2016 - 2017 - Institut für systematische Lösungen, Wiesloch  
Schnelle und einfach durchführbare Embodiment-Techniken für Entspannung, Aktivierung, Spannungsabbau, Steigerung der Körper-Wahrnehmung, Achtsamkeit.
- **ZRM - Zürcher Ressourcenmodell:** 2016 - 2017 - Milton-Erickson-Institut  
Erhöhung der Selbstmanagement-Kompetenz: Ziele leichter und nachhaltig erreichen. Integration von kognitiven, emotiven und physiologischen Elementen basierend auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Seit 1998 kontinuierliche Supervision der eigenen Berufs- und Coachingpraxis.**

## Unternehmen bzw. deren Mitarbeiter, die ich bisher im Coaching unterstützt habe

- Accenture (Unternehmensberatung)
- Air Liquide
- Albert Speer & Partner
- Allianz Dresdner Bausparen / Wüstenrot
- Anwaltsverein Frankfurt
- Amadeus (IT-Beratung)
- Aramark (Event-Caterer)
- Autoneum (Automobilzulieferer)
- Aventis / Sanofi-Aventis (Pharma)
- Bank of New York Mellon
- Bilfinger
- Bioland
- BKK-Taunus
- Brady (Labelling - Automobil Zulieferer)
- Cisco (IT)
- Commerzbank
- Degussa / Evonik (Rohstoffe)
- Deka-Bank
- Denta-Tec (Dental-Handel)
- DeTe Immobilien / Strabag (Real Estate Management)
- Deutsche Bank
- Deutsche Börse
- Deutsche Flugsicherung
- Dr. Peter & Company (Beratung)
- DWS Investments (Finanz-Dienstleister)
- EcoBlue (Finanz-Dienstleister)
- Endokrinologikum (Ärztelhaus)
- Euro-Hypo (Finanz-Dienstleister)
- Finance in Motion (Finanzdienstleister)
- Finanz Informatik (Sparkassen-Gruppe)
- Familienservice pme
- Fischer-Verlag
- Hay Group (Unternehmensberatung)
- HIMA (Automatisierungstechnik)
- Hessischer Rundfunk
- Hudson Advisors (Finanz-Dienstleister)
- IDS Scheer (Unternehmensberatung)
- Insight Europe (Marktforschung)
- Janssen-Cilag (Pharma)
- JWT J Walter Thompson (Agentur)
- Julius Bär Privatbank
- KfW-Bankengruppe
- KPMG (Unternehmensberatung)
- Forensische Klinik Haina
- Lufthansa / Lufthansa Systems
- PwC PricewaterhouseCoopers
- ProCredit (Finanz-Dienstleister)
- Radeberger Unternehmensgruppe
- Rieter Automotive GmbH
- Robecco (Finanz-Dienstleister)
- SAP Deutschland GmbH (IT)
- SGL Carbon (Chemie / Rohstoffe)
- Siemens / Siemens VDO
- Stadt Hofheim
- Trevira (Rohstoffe)
- VDMA (Verband Deutscher Maschinen- u. Anlagenbau)
- Wunderman (Marketing-Agentur)

## Das sagen meine Kunden über mich: weitere Referenzen gerne auf Anfrage und auf der Homepage

„Die Atmosphäre beim Coaching war immer sehr angenehm. Es hat mich überrascht, wie groß der Baukasten von Stefanie Bathe ist. Sie hat mich immer an dem Punkt abgeholt, an dem ich gerade war. Nach jeder Sitzung war ich einen Schritt weiter. Bei Steffi gibt es kein festes Schema, sondern immer einen individuell auf mich ausgerichteten Ansatz. Das habe ich sehr genossen. Ich weiß jetzt, was ich tun kann, welche Möglichkeiten ich habe, wenn die beruflichen Anforderungen wieder deutlich zu hoch sind.“

Udo Wagner, Head of Commercial Administration - HIMA

"Stefanie Bathe hat mir geholfen, aus der Spirale von Stress und Bluthochdruck herauszukommen, meine Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen: durch Rückbesinnung auf die eigenen Bedürfnisse, Aktivierung der Eigenenergie, aber auch zahlreiche praktische Tips zu Entspannungstechniken und zur Effizienzsteigerung. Besonders beeindruckend: das hohe Praxisverständnis.“

Wirtschaftsprüfer & Partner - KPMG (der lieber anonym bleiben möchte)

„Es kommt nicht so oft vor, dass Mitarbeiter sich für Seminare bedanken. Beim Training "Akkus auffüllen in stressigen Zeiten" schon. Das Feedback von meinen Mitarbeitern war durchweg positiv. Und das Beste an dem so erfrischend anders durchgeführten Training: es funktioniert nachhaltig!“

Oliver Sievers, Bereichsleiter Medialer Vertrieb - Finanz Informatik

„Was mich wirklich überrascht hat: einfache Dinge können so eine unglaubliche Wirkung haben! Ich habe viel über mich gelernt, kann jetzt mit meinen Ängsten umgehen und habe Tools, die mir helfen. Ein Spezialist kann einfach mehr bewirken.“

Direktorin - Deutsche Bank (die lieber anonym bleiben möchte)

„Ich habe selten in einem Training so gelacht und gleichzeitig so viel mitgenommen.“

Matthias Knobel, System- und Web-Technologie - Finanz Informatik