

Name:
Manola Kraus



Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Coach, Executive Coach, Hypnosystemische Coach, Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin für strategische (Leitbild-, Geschäfts-) Entwicklung und Veränderungssituationen, Ausbilderin für Führungskräfte, Potentialentwicklerin, Leiterin Kollegiale Werkstätten für Projektmanagement, Resilienz, Kommunikation und Kooperation, Trainerin, Mediatorin, grad. Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie, Positive Leadership PERMA® Lead Profilerin, Anwenderin für Positive Psychologie: **vision + support : Kompetenzorientierte Prozessgestaltung für persönliche und berufliche Entwicklung mit Einzelpersonen, Teams und Organisationen**

Adresse/
Kontakt:

Christoph Straße 9, 80538 München
Tel. 089/ 21 02 77 23
Mobil 0171-48 48 278
Mail: info@vision-and-support.de
Homepage: <https://vision-and-support.de/>

Ausbildung /
Studium:

2014-2017 Studium Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie Akademie Faber-Castell Stein/Nürnberg in Kooperation mit Institut für Humanistische Psychologie (IHP) Eschweiler
1999 **Abendstudium Student und Arbeitsmarkt** mit fachlichem Schwerpunkt „**Personalentwicklung**“ an der LMU München
1996-1999 **Studium Pädagogik, Psychologie, Soziologie** an der LMU München
1996 **Dipl. Sozialpädagogin (FH)** Betriebliche Bildung und Sozialarbeit, Kath. Stiftungsfachhochschule München (University of Applied Sciences)

Weiterbildung/
Zusatzausbildung:

- Sept./Okt.2020 6 Wochen engl. online Kurs: **Positive Psychology**; Prof. Dr. Frederickson, University of North Carolina at Chapel Hill
- **Ausbildung zur Zertifizierten Anwenderin Positive Psychologie Inntal Institut Daniela Blickhahn (Jan – Jul 2020 16 Tage)**
- Mai/Jun 2020 **Impulse der Positiven Psychologie in Zeiten von Corona**, online mit Daniela Blickhahn, Inntal Institut, Bad Aibling
- Mai 2020, **PERMA-Lead Tools Relaunch 2020**, Dr. Ebner Team Wien
- Mai 2020, Webinar **Züricher Ressourcen Modell**: Vom Präsenstraining zum Onlineformat bei Anja Hume, Trainerversorgung e.v. Köln
- April 2020, **Online Trainer Ausbildung** bei WiPeC, René Penselin, Dresden
- März bis Mai 2020 **online Training Positive Psychologie** mit Daniela Blickhahn, Inntal Institut Bad Aibling
- **Agile Leadership Konferenz**, NIK Netzwerk der Digitalwirtschaft e.V. Okt.2019 Nürnberg
- **Zertifizierung Positive Leadership PERMA-Lead® Profiler und Positive Leadership-Lead 360 Grad Feedback® mit Dr. Mag. Ebner**, April 2019, Wien
- **Resonanz und gelingende Beziehungen, Positive Psychologie** mit Barbara Fredrickson, Juni 2018, 3 Tage, Graz
- **grad. Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie (BVPPT)** Juli 2017 -Juli 2018
- **Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie** April 2014 - Juli

- 2017 Faber-Castell-Akademie Stein/ IHP Institut für Humanistische Psychologie, Eschweiler;
- **High Impact Tools**, Effiziente syst. Kommunikationswerkzeuge und Interventionstechniken, Arpito Storms, greenfield, Wien, Okt 2016, 3 Tage
 - **Komplexität meistern**, Akademie für Führungskräfte Bonn; August 2016, 3 Tage
 - Hospitation und Teilnahme **Kunsttherapie** Jenniger Berlingieri (creativearttherapie), Melbourne- Australien, Teilnahme an **kunsttherapeutischen Workshops** "Colour and Creativity" with Shanna Leigh (Art Therapy) in Melbourne, Australien Dez 2015-Januar 2016:
 - **Prozessorientierte Lebensführung**, Dr. Max und Ellen Schupach, Deep Democracy Institut International, Nov. 2014
 - Symposium Systemische Arbeit Jan. 2014, München: Achtsamkeit im **Coaching als Burnout-Prophylaxe** mit V. Völler; Der U-Prozess im Einzelcoaching mit B.S. Sander, Lebensblüte – eine Visionsarbeit mit K. Schwemmler; „**Wie geht es weiter – Begleitung für Übergänge**“ mit Dr. Cornelia von Velasco
 - **Resilienz** Kongress Wien - Systemische Konzepte und Ansätze für Führung, Beratung & Coaching (3 Tage Oktober 2013: Vorträge Dr. Rühl, Prof. Heller, Dr. Häusel; Absolvierte Workshops á halbe Tage: **Solution Focused Team Coaching for Resilience** mit Anton Stellamans; „Resilient auf einer neuen Ebene– Sechs Brillen für Teams und Organisationen mit Christian K. Mang und Birgit Traxler; **Hypnosystemische Konzepte für kompetenz-aktivierendes Krisen-Management** mit Gunther Schmid;
 - **Der Coach als Veränderungsvariable – Relevant Coachen**, Martina Schmidt Tanger, 3 Tage Juni 2013, Sylt
 - **Ausbildung zur Farb-, Stil- und Imageberaterin (2012-2014, MenStyle 2017)** Lydia Maier Imageberatung, Starnberg
 - Symposium Systemische Arbeit zum Anfassen (Jan. 2012, Akademie Seefeld am Ammersee): **Systemisch Gruppen leiten mit „Sozialen Feldern“** M. Schwemmler, system worx GmbH & Co.KG; **Selbstklärung im Einzelcoaching mit GfK & Bodenankern-Arbeit**, A. Büchele, CoachingPartner; **Elevator Pitch**, U. Vinkelau, **Change-Grow(th)s Impact**
 - Weiterbildung **Systemische Strukturaufstellungen** – (Nov. 2009, Matthias Varga von Kibed, München)
 - **Hypnosystemische Strategien für Coachings- und Supervisionsprozesse –Eine Aufbau-Ausbildung für erfahrene Coaches und Supervisoren** mit abgeschlossener systemischer Ausbildung (3 Module á 3 Tage 2009 mit Dr. Gunther Schmid, BTS Mannheim)
 - Teilnahme an Coachingkongressen 2007/2008)
1-jährige Ausbildung zur Systemischen Beraterin und Coach (2001-2002) bei SIMON, WEBER & Friends, Syst. Organisationsberatung GmbH in Heidelberg
 - **Coaching – Praktische Anwendung für Führungskräfte und interne Berater**, DGFP Mai 1999 (3 Tage), Hamburg
 - **Coaching von Mitarbeitern und Teams**, Management Circle und Congena, 2001 (3 Tage), München
 - **Persönlichkeitstraining** (3 Module á 3-4 Tage, Nov.2007 – Nov. 2008) bei Rudolf Obrecht, Schweiz
 - **Konfliktmanagement in Veränderungsprozessen – Mediation und Organisationsentwicklung**, Klaus Doppler, 8. Mai 2007 Frankfurt
 - **Autorisierte DISG-Trainerin** persolog GmbH (2005)
 - **Grundqualifizierung zur IMDE-Potentialanalyse** Satya GmbH und IMDE GmbH, Schweiz (2002)
 - **Systemische Beraterin und Coach (1 Jahr Ausbildung bei SIMON, WEBER & Friends**, Systemische Organisationsberatung GmbH in Heidelberg, 2001)
 - **Fernkurs Betriebswirtschaftliches Grundwissen**, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) im Rahmen des Abendstudiums

(Febr. 1999 – Okt.1999)

Ausbildung zur Suggestopädin (Trainerin für ganzheitliches Lehren und Lernen (6 Monate, 1991)

- **Zahlreiche Weiterbildungen:** Personalentwicklung und Organisationsentwicklung; Organisationsprozesse initiieren und gestalten, Führungskräfteentwicklung, Identifikation von Führungsnachwuchs, Teamentwicklung, Bildungscontrolling etc.
- Gute Sprachkenntnisse in Englisch und Spanisch

Tätigkeit /
Erfahrungshinter-
grund Coaching:

Seit über 20 Jahren kontinuierlich als Management Coach, Personal Coach, Business Coach, Projektmanagement Coach tätig (mehrere Tausend Stunden)

Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie (seit 2016),

Coach für Positive Leadership (seit 2019)

Meine diversen Studien, Ausbildungen sowie meine umfangreiche Erfahrung in Beratung, Training und Coaching mit den unterschiedlichsten Kunden und Zielgruppen ermöglichen es mir, schnell Zusammenhänge zu erfassen, Komplexität für die Menschen fassbar und bearbeitbar zu machen, wertschätzende Kommunikation untereinander zu befördern und Klärungsprozesse gut in Gang zu setzen, so dass hilfreiche und nachhaltige Lösungs-ideen entwickelt und umgesetzt werden können.

In den Feedbacks meiner Kunden werden häufig folgende Verhaltensweisen meiner Prozessbegleitung besonders hervorgehoben: Strukturiertheit – die hilft am Ball zu bleiben und den roten Faden beizubehalten und gleichzeitig hohe Empathie, Kreativität und Flexibilität mit wertschätzend angenehmen Gesprächs- und Arbeitsklima, die helfen gewünschte Ergebnisse zu erzielen!

Ich mag Menschen und Kulturen, ich interessiere mich für Organisationen und ich liebe es zu lernen! So ist es eine große Bereicherung für mich, wenn ich Menschen eine Prozessbegleiterin für ihre Anliegen und Entwicklung sein darf, wenn sie es wünschen und wenn ich einen sinnvollen Beitrag zur Kultur- und Existenzsicherung in Unternehmen leisten kann.

Zielgruppe(n):

Geschäftsführung und Management, Führungskräfte aller Ebenen; Projektmanage/innen; Potentialträger/innen, Personalentwickler/innen, Personaler/innen, Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in beruflichen Veränderungssituationen, Selbständige, Privatklienten, Teams und Gruppen und **Menschen, die herausfordernde Themen in Ihrem Leben haben, Ihre Fragen dazu zu Ende denken und Ihre Anliegen mit professioneller Hilfe bearbeiten wollen.**

Coachingthemen/
Schwerpunkte•

Auch online!

- **Executive Coaching** – Führung in internationalen Kontexten, bei Betriebsübergängen und Strategischen (Neu-) Ausrichtungen, in Changeprozessen, für organisationale Resilienzentwicklung sowie persönliche Resilienz für herausfordernde Arbeits- und Lebenssituationen; Positive Leadership
- **Führungskräftecoaching:** Positive Leadership Kompetenzen im Führungsalltag und in Krisensituationen, Führungs-

kompetenzentwicklung im Rahmen von Karriereentwicklung, Potenzialanalysen, Entwicklungscoaching für Assessmentcenterverfahren, Qualifizierung zur Übernahme von Führungsaufgaben, kompetenzorientierte Mitarbeiterführung und -entwicklung...

- **Business Coaching** (MA aller Ebenen): Rollenklärung, agiles Denken und Arbeiten, Führen und Arbeiten in der VUKA-Welt, Change, Teamkompetenz, Soziale Kompetenz, Personale Kompetenz, Emotionale Kompetenz...
- **Personal Coaching & Counseling** z.B. Berufliche Standortbestimmung / Potentialanalyse / Verhaltensprofile/ Karriereentwicklung / Berufliche Neuorientierung / Berufliche Weiterentwicklung/ Existenzgründung/ Life-Work-Balance / Stress-Management / Arbeitsorganisation / Selbstmanagement...
- **Teamcoaching** (aller Ebenen) Teamkompetenzen eruieren, stärken, entwickeln, Kooperation und Konfliktmanagement
- **Private Coaching und Counseling** für persönliche Lebensthemen und in schwierigen Lebenssituationen, Krisen und Veränderungen

Coaching und spürbare Nutzen für Sie und das Unternehmen:

- Veränderungsprozesse werden aktiv mit-gestaltet; Change gelingt besser durch Verstehen, Mitnehmen, Erleben und dem richtigen Tun!
- Führungskompetenzen werden ausgebaut, im Alltag integriert, reflektiert und konsequent weiterentwickelt.
- Die soziale Kompetenz, insbesondere Kommunikation, Konfliktbewältigung und Wahrnehmung, wird erhöht.
- Die Persönlichkeitsentwicklung wird gefördert und Verhaltensänderungen deutlich spürbar.
- Rollen und Funktionen werden besser ausgefüllt, die Zusammenarbeit und Teamentwicklung unterstützt.
- Die Umsetzung von Ergebnissen erfolgt schneller und Leistungssteigerung wird deutlich sichtbar.
- Die Arbeitsorganisation wird effizienter und Ziele schneller erreicht.
- Das Arbeitsklima verbessert sich und die Motivation für anstehende Aufgaben gesteigert
- Stärkenorientierte Personalplanung und strategische Personalentwicklung werden besser umgesetzt.

Überall, wo es Orientierung, Wahrnehmungserweiterung sowie reflektiertes Denken und Handeln braucht, schöpferische wie kreative Ressourcen für persönliche, berufliche und unternehmerische Entwicklung gebraucht werden, können Coaching und Counseling diese Prozesse unterstützen und zur Reifung und Lebens-Gestaltung genutzt werden.

Organisation und Konditionen:

Coaching/Counseling Termine:

Entsprechend Ihrem Anliegen werden die Coaching-Termine zu den normalen Geschäftszeiten (zwischen 9:00 -18:00 Uhr) wöchentlich, 14-tägig oder in größeren Abständen geplant. Die Anzahl ist meist zeitlich begrenzt, bis zur Erreichung der angestrebten Erwartungen, sein. Es kann auch eine Mindest- bzw. Maximalanzahl von Terminen vereinbart werden.

Coaching-Ort:

Die Treffen finden in der Regel in den Räumen von vision + support, Christoph Straße 9 in München statt. In zu vereinbarenden Fällen können Treffen auch an anderen mit dem Kunden vereinbarten - Orten stattfinden. Klärung der Ausgangssituation und Ziele: Anfangs wird eine Bestandsaufnahme der Anliegen durchgeführt und die zu erreichenden (kontrollierbaren) Ziele formuliert.

Honorare und Kosten (gültig bis 02.12.2021):

Das Honorar wird je nach Aufgabenstellung und Umfang vereinbart. Honorarsätze pro Std. (60 min) liegen je nach Zielgruppe und Aufgabenstellung zwischen € 250 (bis Führungsebene 2) - bis € 380 (Führungsebene 1 und GF/Vorstand), für Teamcoachings zwischen € 280 und € 380 zzgl. gesetzlicher MwSt.

Für Privatklienten kann im Ausnahmefall je nach Anliegen und Umfang ein gesondertes Honorar angeboten werden.

Sonstige Kosten werden nach Aufwand berechnet; Für Coachings und Counselings in anderen Städten wird mind. ½ Tag berechnet bzw. eine Aufwandspauschale für Fahrtzeiten und Spesen vereinbart.

Coaching-/Counselingvereinbarung: Es wird eine schriftliche Vereinbarung zwischen dem Coachee und Coach geschlossen.

Referenzunternehmen /Coachingpartnerin von

- Akademie für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, München (AGL)
- Agentur Wollinger, Köln, seit 2007 LUNA-X communication, Köln
- ATOS International Germany GmbH, München
- Berufsbildungswerk München (bfw)
- Bayerische Beamtenkrankenkasse AG,
- Bayerische Landesbrandversicherung AG, München
- Clariant GmbH Deutschland, München
- CBZ Freising GmbH, Freising
- Design It, München
- EM.Entertainment GmbH, Unterföhring
- EM.TV AG, München / EM. Sport Media AG, Unterföhring
- Europ Assistance Services GmbH, München
- Europäische Reiseversicherung AG, München
- Feuersozietät Berlin Brandenburg Versicherung AG, Berlin
- Generali Versicherungen AG, München, Thuringia Generali Versicherung
- Generali Versicherungen Frankfurt, Hamburg
- Hanser Verlag München
- HD Plus GmbH, MX 1 GmbH München
- Hexal AG, Holzkirchen
- Helmholtz-Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt
- Hypo Real Estate AG München
- HLS Engineering Group, Augsburg
- Holiday Check Group AG, München
- imageBROKER.NET, München
- Jordan GmbH, München
- Kulturkompetenz GbR, München
- KPMG Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, KPMG LPP London, UK
- MEP-Group GmbH, München
- Münchner Stadtentwässerung, LHST München
- Münchner Kammerspiele
- Klinikum der Universität Regensburg
- Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), München
- Krankenhaus Landshut – Achdorf
- N-ERGIE AG, Nürnberg im Auftrag von SOKRATeam GbR
- oekom research AG, München
- Pro7Sat1 Media AG, Unterföhring
- ProSiebenSat.1 TV Deutschland GmbH, Unterföhring
- ProSiebenSat1. GAMES GmbH, Unterföhring
- Premiere AG, Unterföhring
- Premiere Fernsehen GmbH & Co.KG, Unterföhring
- Personal- und Organisationsreferat München
- Sozialreferat Landeshauptstadt München
- Sport Scheck, München
- Südchemie AG, München
- SevenOne Intermedia GmbH, München
- SKY Deutschland GmbH & CoKG, Unterföhring
- Sandoz Pharmaceutical GmbH, Holzkirchen
- Sandoz International GmbH, Holzkirchen
- Sandoz GmbH, Kundl - Österreich
- Schauburg, München
- Schloss Wildenberg, Wildenberg
- ThyssenKrupp, Essen
- Versicherungskammer Bayern AG, München
- Volksfürsorge Deutsche Sachversicherung AG, München
- VAG Verkehrsbetriebe Nürnberg für Kooperationspartner SOKRATeam
- Werbeagentur Punkt 2, Düsseldorf
- Zahlreiche PrivatzahlerInnen aus Wirtschaftsunternehmen, Unternehmer, Freiberufler, Selbständige