

GESA BADENHORST

SCHAUSPIELERIN (DIPL.) | DOZENTIN FÜR SPRACHGESTALTUNG UND STIMMBILDUNG | PÄDAGOGIN UND COACH



DAFÜR STEHE ICH

Der/die Klient_in kann darauf vertrauen, dass ich die anvisierten Ziele und Bedürfnisse, sensibel und professionell begleite. Zusammen gehen wir auf Erkundung. Ich nehme den Menschen, der mir gegenübersteht, in seiner Ganzheit wahr. Was immer an Gedanken und Gefühlen auftaucht darf sein. Ich gehe mit.

Meine Angebote und Vorgehensweise gestalte ich transparent und klar, immer in Absprache und mit Zustimmung des Klienten. Ich fühle mich gut unterstützt durch die Qualitäten der Achtsamkeit.

Einfach da sein.
Miteinander.
Möglichst aufmerksam.
Raum geben.
Wahrnehmen was ist.
Mitfühlend.
Es darf so sein.

WICHTIGSTE QUALIFIKATIONEN

- Lehramtsstudium Deutsch/Kunst und 1. Staatsexamen an der GH- Kassel
- Schauspielstudium und Diplomabschluss an der „Hochschule für Musik- und Theater Hannover“
- Ausbildung und ehrenamtliche Tätigkeit bei einem Krisentelefon, Strukturierung von schwierigen Gesprächen
- Curriculum Achtsamkeit in der Psychotherapie“ bei der AWP-Berlin
- Achtsamkeitstrainerin für MBSR- Kurse

WAS MACHT MICH AUS?

Ich sehe mein Coaching bei Riedel Beratung als integrales, d.h. Geist, Körper, Gefühl und Seele bilden eine Einheit. Aus meinem langjährigen Erleben als Schauspielerin und Dozentin für Sprachgestaltung weiß ich, dass die vier eine Einheit sind, auch wenn in unserer Kultur der kognitiven Ebene nur allzu oft die Vorherrschaft eingeräumt wird. Gerade bei ambivalenten Themen, aber auch Belastung und Stress im beruflichen, wie privaten Umfeld, sollten Gefühl, Körper und Seele gleichwertig zu Worte kommen, damit wir wieder in unsere Mitte finden. Die Fragen „Wie geht es dir?“ oder „Wo willst du hin?“ werden ganzheitlich gestellt. Es geht um Befragen und Wahrnehmung auf allen Ebenen. Der Methodenkoffer ist gut gefüllt, doch vor allen Theorien und Konzepten steht die Beziehung zwischen Coach und Klientin, unser Miteinandersprechen im Gespräch. Das Leben erst einmal so nehmen, wie es ist, mit all seinen Widersprüchlichkeiten. Und dann gemeinsam nach ersten Veränderungsmöglichkeiten suchen, ressourcenorientiert, in einem Tempo, wie es jetzt möglich ist. Dabei wertzuschätzen, was schon da ist, bzw. was wieder entdeckt werden will und was dabei ist, sich gerade zu entwickeln.

Ich bin seit Beginn des ICA Instituts von Mathias Riedel mit im Ausbildungsteam zum systemischen Coach. Der Selbsterfahrungsanteil der Ausbildung ist hoch und immer wieder höre ich bei den Auszubildenden – und beobachte es selbstwie unterstützend, vertiefend und belebend der kreative, achtsame Ansatz in ihrem Lern -und Wachstumsprozess ist.

Mein zweites berufliches Standbein ist meine Lehrtätigkeit an der „Berliner Filmschauspielschule Starter“, für Sprachgestaltung. Diesen Unterricht erteile ich auch in privaten Settings. Die Freude am gesprochenen und geschriebenen Wort, ebenso wie das Eintauchen in Geschichten und Rollen haben meine Coachingpersönlichkeit beeinflusst.

Und ebenso hat mich das Schauspielerinnendasein am Theater geprägt, mit all den Erfahrungen der vielseitigen menschlichen Ausdrucksweisen.

Zu erwähnen ist noch meine 10jährige ehrenamtliche Tätigkeit bei der Telefonseelsorge, bei der ich als Mentorin in der Ausbildung (Krisen und Krisenintervention) mitgearbeitet habe. Den eigenen Gesprächsstil zu entwickeln und immer wieder zu reflektieren, ist die Aufgabe einer Mentorin. In der Haltung der Mitfühlenden und Beteiligten zu sein. Der Telefonhotline bin ich immer noch durch Fortbildungsangebote verbunden.

Auf der Suche nach Ausgleich für die Turbulenzen des Alltags entdeckte ich vor vielen Jahren die Meditation und dann später die Achtsamkeit. Sie sind aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Seit ein paar Jahren gebe ich im ICA MBSR- Achtsamkeitskurse (nach Prof. Jon Kabat Zinn), in denen ein bewusster, achtsamer Umgang mit Stress in unserem Alltag geübt werden kann.



GESA BADENHORST

SCHAUSPIELERIN (DIPL.) | DOZENTIN FÜR SPRACHGESTALTUNG
STIMMBILDUNG | PÄDAGOGIN UND COACH

BERATUNGSFORMATE

- berufliche Neuorientierung
- Begleitung von Übergangszeiten - ein neuer Lebensabschnitt, Altersstufen
- Stressbewältigung / Resilienz und Burnout-Prophylaxe
- Ressourcenstärkung
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Gefühlen
- Ein stimmiger Auftritt, Selbst-Bewusst-Sein, Atem, Körpersprache und Stimmarbeit
- Medientraining
- Persönliche Entwicklung
- Spiritualität und Sinnfragen

BERUFLICHE SCHWERPUNKTE

- Systemisches Coaching
- Dozententätigkeit im ICA Institut für Coaching und Achtsamkeit Berlin
- Achtsamkeitstrainings in Unternehmen
- Achtsamkeitslehrerin / Seminar- und Workshopleitung
- Dozentin für Sprecherziehung und Sprachgestaltung
- Freie Schauspielerin

DATEN

Familienstand: verheiratet, ein erwachsener Sohn
Wohnort: Berlin
Geschäftsadresse: Gubener Str. 20, 10423 Berlin
Telefon +49 (0) 30 44 32 31 32
E-Mail office@riedelberatung.de
Website www.riedelberatung.de

BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

_Referentin im Ausbildungsteam | Institut für Coaching und Achtsamkeit
Berlin | Seit 2016 | www.ica-berlin.de

_Coach | RiedelBeratung
Berlin | Seit 2012 | www.riedelberatung.de

Schwerpunkthemen „Sinnfindung und Selbstverständnis“, „Achtsamkeit“, „Konfliktkommunikation“, „Auftritt und Präsentation“

_Referentin |Diakonisches Aus- und Fortbildungszentrum
Hofgeismar | Seit 2014

Referentin für das Fortbildungsangebot „Mehr Sicherheit und Präsenz für weibliche Führungskräfte und Unternehmerinnen“

_Referentin |Einrichtungen in kirchlicher Trägerschaft
Seit 2009

Referentin für die Fortbildungsreihe „Dasein mit Körper, Atem und Stimme“

_Dozentin an der Filmschauspielschule Starter | STARTER
Berlin | Seit 2006 | www.starter-schauspielschule.de

Lehrtätigkeit für Sprecherziehung und Sprachgestaltung

_Sprecherin |Berlinale
Berlin | 2003 bis 2015 | www.berlinale.de

Einsprache Sektion Kplus14 (Kinder- u. Jugendfilm)

_Schauspielerin
*Seit 1988 / verschiedene Film- und Fernsehproduktionen
1985 bis 2000 / Theaterengagements in Nürnberg, Hannover, Hamburg, Hildesheim und Berlin*