



LENA HEDEMANN

SYSTEMISCHE COACH, DOZENTIN, BUSINESS UND EXECUTIVE COACH, TEAMCOACH, FACILITATOR, SCRUM MASTER, DESIGN THINKING COACH UND MENTORIN

WAS MACHT MICH AUS?

VIELFALT

Seit über 9 Jahren begleite ich als Coach Menschen und Organisationen in ihren Veränderungsprozessen. Zuvor habe ich einige Jahre in einem Konzern, Start-up und später in einer Agentur als Führungskraft gearbeitet. Mir sind die verschiedenen Arbeitswelten mit ihren unterschiedlichen Anforderungen, Herausforderungen und Wandlungen mehr als vertraut. Meine Vielfalt, Neugier und die Freude daran immer wieder Neues zu wagen ist das, was mich dabei antreibt.

MITGEFÜHL

Was ich an meiner Arbeit liebe, ist wirklich in die Tiefe zu gehen. Zu erkennen, was die Muster und Glaubenssätze sind, die hinter Verhaltensweisen liegen. Denn ich weiß, diese zu erkennen und zu lösen, das bringt nachhaltige Veränderung. Und Leichtigkeit, die auch die Veränderung trägt. Je besser wir uns verstehen und mit uns selbst in Kontakt sind, desto besser können wir auch die Anderen verstehen und mit ihnen in Kontakt sein. Ich glaube, das genau ist die Grundlage für echte Kommunikation. Verständnis bahnt den Weg für Mitgefühl. Wenn wir mitfühlen, mit dem Gegenüber, bleiben wir auch in den größten Stresssituationen in Verbundenheit. Das gilt vor allem auch für uns selbst.

LEBENDIGKEIT

2010 starb mein Verlobter plötzlich und unerwartet einen Monat vor unserer Hochzeit. Es war ein schmerzhafter und tiefgreifender Wendepunkt in meinem Leben. Dieser Moment hat mich dazu gebracht mich zu fragen, was mir wirklich wichtig ist. Ich habe mir geschworen, dass es keine Kompromisse mehr gibt bei Dingen, die mir wichtig sind. Das Leben nicht auf morgen zu verschieben. Dieser Entschluss hat mir eine ganz neue Lebendigkeit gebracht.

ENTFALTUNG

Mich begleitet seitdem die Frage, wie ich andere Menschen dabei unterstützen kann, erfolgreich das zum Ausdruck zu bringen, was sich in ihnen entfalten will. Meine Berufung ist es gemeinsam etwas in Bewegung zu setzen, Liebe und Vertrauen zu schenken, damit neue Perspektiven möglich werden.

DAFÜR STEHE ICH

- Kreativität und das Aufzeigen von Lösungen
- Ein strategischer Blick und die Fähigkeit sehr gut mit Unvorhersehbarem umgehen zu können
- Die Kompetenz Dinge auf den Punkt bringen
- Mut, um in schwierigen Situationen auch kritische Fragen zu stellen, den Raum zu halten und die Kommunikation professionell zu leiten
- Die Zuversicht, dass sich immer eine Lösung finden lässt.
- Menschen zu unterstützen einen wohlwollenden Blick auf sich selbst zu entwickeln

WICHTIGSTE QUALIFIKATIONEN

- Systemische Coach und kreative Prozessbegleiterin
- Mindful Business Coach
- Design Thinking Coach
- Scrum Master
- Fortbildung im ZRM (Züricher Ressourcen Model mit Dr. Maja Storch)
- Transaktionsanalyse (TA 101)
- Bachelor in Europa-Studien mit wirtschaftswissenschaftlicher Ausrichtung



LENA HEDEMANN

SYSTEMISCHE COACH, DOZENTIN, BUSINESS UND EXECUTIVE COACH, TEAMCOACH, FACILITATOR, SCRUM MASTER, DESIGN THINKING COACH UND MENTORIN

BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

_Coach: Online und mit eigener Praxis in Berlin-Friedrichshain

Berlin | 2013 bis heute | www.lena-hedemann.de

Mindful Leadership, new Leadership und New Work, Umgang mit Konflikten, Potentialentfaltung

_Dozentin und Facilitator

Berlin | 2013 bis heute | www.lena-hedemann.de

*Inhouse Trainings und Workshops (Deutsch und Englisch) mit den Themen: Potentiale erkennen und entfalten, Fokussierung, Selbstführung und Mindful Leadership.
Flotte Lotte e.V. „Traumjobentdeckerin“ im Projekt „FEZt - Frauen entdecken ihre Zukunft
Online-Kurse: „Leb dein volles Potential“, „Mama gut - alles gut“, Business Coaching per Fernlehrgang für NHAD*

_Geschäftsführerin, Prozessbegleiterin und Trainerin | Founded

Berlin | 2022 bis heute | www.wellfounded.de/

Founded empowert neurodivergente Frauen, bedürfnisorientiert und nachhaltig zu gründen.

_Dozentin | Frankfurt School of Finance and Business

Frankfurt am Main | 2014 bis 2017 | www.frankfurt-school.de

Kurse: Social Entrepreneurship, Potentialentfaltung, Vision und Werte

_Trainerin und Jobcoach | Rock your Life-Akademie

Berlin | 2013 bis 2016 | <https://rockyourlife.de/>

_Projektleiterin | ECM Expo & Conference Management

Berlin | 2014 bis 2015

_Eventmanagerin | the seed eG

Berlin | 2013 bis 2014

_Internationale Marketing Managerin | aleo solar (Bosch Group)

Oldenburg | 2008 bis 2012

BERATUNGSFORMATE

- Beratung bei der Weiterentwicklung von Führungskompetenzen und Lösungsansätzen für die Führungspraxis
- Stärkenfokussierte Führung
- Stress- und Burnout Management
- Coaching für den Umgang mit herausfordernden Situationen
- Begleitung im Prozess der beruflichen Weiterentwicklung
- Beratung und Training hinsichtlich Konfliktmanagement und Kommunikation

INTERESSEN

- Meine Freunde und meine Familie, mit meinem italienischen Mann habe ich zwei wunderbare, wilde Söhne
- Meditation
- Yoga
- Neurowissenschaften
- Feminismus und Gleichbehandlung

DATEN

Geburtsdatum: 09.03.1983

Wohnort: Berlin

Website: www.lena-hedemann.de

E-Mail lena.coaching@berlin.de

LinkedIn: Lena Hedemann

Instagram: Lena Hedemann Coaching