/·CA
Institut für Coaching und Achtsamkeit

SANDRA JAKISCH

SYSTEMISCHE COACHIN |GESUNDHEITS- UND RESILIENZCOACHIN
SYSTEMISCHE THERAPEUTIN | PAARTHERAPEUTIN | HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
EMOTIONSFOKUSSIERTE THERAPEUTIN (I.A.) |DIPL. MEDIA-DESIGNERIN
DIPL. DOKUMENTARFILM-REGISSEURIN



DAFÜR STEHE ICH

- Mitgefühl
- Kreativität
- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Ressourcenaktivierung
- Versorgung und Begleitung von emotionalen Krisen
- Weiterentwicklung

WICHTIGSTE QUALIFIKATIONEN

- systemische Therapeutin
- Paartherapeutin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- systemisches Coaching
- mentales Coaching
- Gesundheits-Coaching
- Resilienz Coaching
- systemische Therapie
- emotionsfokussierte Therapie für Einzelpersonen und Paare
- wingwave Coaching

WAS MACHT MICH AUS?

Ich versuche mit dem Herzen zu sehen. Die Klient*innen, die zu mir kommen, sollen einen Raum erhalten, in dem sie sich gesehen und gehalten fühlen.
Ein verbindlicher Beziehungsaufbau, wertschätzende Prozessbegleitung auf Augenhöhe und aufrichtiges Mitgefühl sind mir in den Sitzungen ein großes Anliegen.
Die Ressourcenaktivierung und Versorgung von schmerzvollen Erfahrungen sind ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit. Ich arbeite gerne mit Gruppen, Paaren und Einzelpersonen.

Offenheit, Freude & Kreativität gehören für mich wie selbstverständlich dazu. Ich bin kein unfehlbarer Mensch oder Roboter, daher teile ich meine Gefühle und Erfahrungen im Coaching- oder Therapieprozess. Achtsamkeit ist für mich ein wichtiger Bestandteil meines privaten und beruflichen Lebens.

Ich würde sagen, ich bin ein sehr leidenschaftlicher und neugieriger Mensch, wenn etwas mein Interesse geweckt hat. Dann möchte ich eintauchen und mehr erfahren. In meinen ersten beruflichen Leben habe ich mich mit voller Leidenschaft meiner kreativen Seite gewidmet. Zunächst war es das Grafik-Design und dann der Dokumentarfilm. Ich hatte die Chance an der Filmakademie Baden-Württemberg Media-Design und im Anschluss Dokumentarfilm zu studieren. Ich arbeitete 12 Jahre als Regisseurin, drehte Dokumentationen, Reportagen und auch Werbung. Irgendwann entstand eine Sinnkrise, die mich nicht mehr los ließ. Ich begann zu suchen. Achtsamkeitstraining wurde zu einer wichtigen Begleitung und Unterstützung in dieser Zeit.

Ich erlaubte mir, mich noch einmal neu zu erfinden, von vorn zu beginnen und meiner helfenden Seite mehr Platz zu geben. So machte ich eine zertifizierte systemische Coachingausbildung. Es war um mich geschehen. Türen öffneten sich. Ich wurde zu einer Lernenden bis heute. Ich arbeite in eigener Praxis. Das Resilienz-Coaching, sowie Paartherapie ist der Schwerpunkt meiner Arbeit. Ich bin Prozessbegleiterin und kreative Sparringpartnerin für Einzelpersonen, Paare und Unternehmen.
Das Vermitteln von Coachinginhalten & neurowissenschaftlichen Erkenntnissen macht mir unglaublich Freude.

/·CA
Institut für Coaching und Achtsamkeit

SANDRA JAKISCH

SYSTEMISCHE COACHIN |GESUNDHEITS- UND RESILIENZCOACHIN
SYSTEMISCHE THERAPEUTIN | PAARTHERAPEUTIN | HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
EMOTIONSFOKUSSIERTE THERAPEUTIN (I.A.) |DIPL. MEDIA-DESIGNERIN
DIPL. DOKUMENTARFILM-REGISSEURIN



BERATUNGSFORMATE

- Stressregulation & Stressmanagement
- Präsentations- & Prüfungsangst
- Arbeit mit Blockaden & limitierenden Glaubenssätzen
- berufliche & private Krisen
- Achtsamkeit
- Begleitung von Paaren
- Resilienz-Coaching für Unternehmen
- Resilienz-Coaching für private KlientInnen
- Wiedereinstieg nach Burn-out, sowie Burn-out Prävention
- Resilienz Workshops für Unternehmen

INTERESSEN

- Familie & Freunde, ich habe zwei Töchter und bin verheiratet
- Weiterbildung im Bereich Trauma & emotionsfokussierter Therapie
- Sport, Radfahren, Yoga & Rollschuhfahren

DATEN

Geburtsdatum: 26.02.1976
Wohnort:Berlin

www.sandrajakisch.coach
mail@sandrajakisch.coach

BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

_systemische Therapeutin, Paartherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie |in eigener Praxis
Berlin | Seit 2019 | https://www.sandrajakisch.coach/

_Referentin im Ausbildungsteam | Institut für Coaching und Achtsamkeit
Berlin | Seit 2022 | www.ica-berlin.de

_Trainerin von Seminaren/ Workshops
Seit 2018

_Resilienz-Coachin |in eigener Praxis
Seit 2018

_Gast-Dozentin an der Universität Weimar & SAE Institut | Dokumentarfilm Regie & Werbung
Berlin | Seit 2017- 2019 |

_freiberufliche Regisseurin
2014 bis 2021

_Redaktionsleiterin bei Strangut
2013 bis 2014

_festangestellte Redakteurin & Regisseurin | studio.tv.film
Berlin | 2010 bis 2011

_festangestellte Redakteurin & Regisseurin | sagamedia
Köln | 2008 bis 2010

_freiberufliche Regisseurin
2006 bis 2010

_Studium & Diplom Media-Design & Dokumentarfilm
Filmakademie Baden-Württemberg | 2000 bis 2006

_festangestellte Grafikerin
1998 bis 2000

_Ausbildung als Mediengestalterin
1995 bis 2000