



LeaLindemann

Leichtigkeit. Leben. Lernen.

Fortbildungsangebot



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.
Voltaire

Vielen Dank für das Interesse an unserem Angebot!

Leichtigkeit im Leben - das ist ein Wunsch, den viele Menschen in sich tragen, zu dem sie aber aus sich heraus leider nur selten Zugriff haben. Daher habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, diesen Menschen wieder Zugriff zu ihrer Leichtigkeit zu verschaffen.

Als Lehrerin mit über 10 Jahren Berufserfahrung ist es mir vor allem eine Herzensangelegenheit, meine verschiedenen Coaching- und Beratungs-Ausbildungen mit meinen Erfahrungswerten aus der Schule zu kombinieren, um Unterstützung genau da anzubieten, wo es gerade brennt - sei es bei den Schüler:innen, den Eltern oder bei uns Kolleg:innen selbst.

In Fortbildungen, Workshops und Einzelcoachings werden Sie mit praktischen Tipps und Methoden versorgt, damit Sie Zugang zu Ihrem Inneren finden, einen reflektierten Umgang erlernen und wieder in Ihre Kraft kommen.

Ihre Lea Lindemann 

Überblick über das Angebot

Angebote für Schulen & pädagogische Einrichtungen

- Stressmanagement & Selbstfürsorge: Work-Life-Balance trotz Lehrberuf
- Resilienz im Schulalltag: Leichtigkeit für Lehrer:innen
- Burnout-Prävention: Die Sprache des Körpers erlernen
- Chaos im Klassenzimmer: Herausforderndes Schüler:innenverhalten entschärfen
- Führungskraft im Fachgespräch: Gelassen mit Problemeltern umgehen
- Verstanden, aber nicht einverstanden: Spitzenlehrer ziehen Grenzen

Coaching und Beratung

- Paar- & Eheberatung: Mit wertschätzender Kommunikation zu neuem Liebesglück
- Hypnose Coaching: Arbeit an inneren Blockaden und falschen Glaubenssätzen
- Das innere Kind: Frieden mit Traumata aus der Vergangenheit schließen
- Burnout-Prävention: Mit Lebenspflege zurück zur gewohnten Souveränität

Angebote für Schulen & pädagogische Einrichtungen



2 Stressmanagement & Selbstfürsorge: Work-Life-Balance trotz Lehrberuf

Spätestens seit der Pandemie ist der Begriff "Work-Life-Balance" in aller Munde. Insbesondere Lehrer:innen sahen sich auf einmal mit einem immensen Mehraufwand an Arbeit konfrontiert, der nun auch von zu Hause aus stattfinden musste. Eine absolute Neuerung - da ist es nicht verwunderlich, dass Work und Life nicht mehr leicht zu trennen waren.

In diesem Seminar werfen wir genau darauf einen Blick: Wie kann es gelingen, Berufs- & Privatleben voneinander zu trennen? Wie kann ich eine Balance finden zwischen dem, was "muss" und dem, was "kann"? Und welche Zeichen meines Körpers muss ich berücksichtigen, um rechtzeitig zu merken, dass alles zu viel wird.

Sie lernen fachlich fundierte Grundlagen zum Thema Stress und Resilienz kennen und erfahren, wie Sie durch Ihre eigene innere Haltung und individuelle Energieressourcen zu neuer Kraft gelangen - beruflich wie privat!

Seminarinhalte:

- Auswirkungen von Stress auf Körper & Geist
- Erkennen eigener Stressoren und Energieressourcen
- Innere Haltung reflektieren
- eigene Widerstandsfähigkeit stärken
- Methoden zur Stressbewältigung und Entwicklung von Resilienz

ℒ Resilienz im Schulalltag: Leichtigkeit für Lehrer:innen

Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, hilft uns, schwierige Situationen im Leben zu bewältigen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Für Lehrer:innen ist Resilienz im Schulalltag eine grundlegende Kompetenz, die dabei hilft, gelassener mit individuellen Herausforderungen, wie z.B. Verhaltensauffälligkeiten von Schüler:innen, klassendynamischen Prozessen oder systemischen Anforderungen umzugehen.

Das Seminar beschäftigt sich mit den Schlüsseln zur inneren Widerstandsfähigkeit und damit, wie man sie bewusst einsetzen kann, um Krisen gelassen zu bewältigen, ohne einen Schaden davon zu tragen. Der Zugang liegt in jedem Menschen selbst. Diesen zu entdecken und gekonnt einzusetzen, ist Ziel des Seminars.

Neurobiologisches Hintergrundwissen kombiniert mit praktischen Übungen unterstützen Sie in diesem Seminar in der Entwicklung Ihrer persönlichen Resilienz - praxisorientiert und direkt einsetzbar!

Seminarinhalte:

- neurobiologische Prozesse unter Stress
- Innere Wirklichkeit vs. Realität
- Erkennen der eigenen Ressourcen
- Entwicklung persönlicher Resilienz
- Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit & Selbstwirksamkeit
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

2 Burnout Prävention: Die Sprache des Körpers erlernen

Lehrer brennen für ihren Beruf, doch jede vierte Lehrkraft ist laut aktueller Studien dabei auszubrennen. Einzelne Symptome bis hin zum Burnout erschweren den ohnehin schon stressigen Beruf oder machen ihn sogar unmöglich.

Burnout und vor allem burnout-ähnliche Erschöpfungszustände sind schon lange kein Zeichen mehr für Schwäche, sondern sind inzwischen sogar im Arbeitsschutzgesetz als Risikozustand definiert.

Burnout bedeutet aber nicht "Endstation". Vielmehr ist Burnout ein Zustand, den es zu vermeiden oder zu überwinden gilt, um gestärkt aus ihm hervorzutreten.

Das Seminar unterstützt Sie, Strategien zu erlernen, die Ihnen helfen, positiven von negativem Stress zu unterscheiden und die Alarmsignale Ihres Körpers zu verstehen. Sie entwickeln ein Bewusstsein für sich und Ihren Körper und entdecken Methoden der Lebenspflege und des Selbstmanagements, um sich vor Burnout schützen.

Seminarinhalte:

- Hintergründe und Begleiterscheinungen von Burnout
- neurobiologische Prozesse unter Stress
- Ursachen von Burnout
- Souveränität im beruflichen Alltag durch Selbstregulation
- Burnout-Prävention durch Lebenspflege
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

2 Chaos im Klassenzimmer: Herausforderndes Schüler:innenverhalten entschärfen

Schließen Sie die Augen und wiederholen Sie den Titel des Seminars. Sicher kommen Ihnen automatisch Schüler:innen Ihrer Laufbahn in Erinnerung, denn es gibt sie immer: Klassen-Clowns, Störenfriede, Zuspät-Kommer, Verweigerer, Quasselstrippen und und und... .

Lernen Sie Erscheinungsformen von und vor allem Ursachen für auffällige Verhaltensweisen kennen. Werfen Sie dadurch einen neuen Blick auf Belange und Bedürfnisse von Kindern, um zukünftig Konfliktsituationen besser handhaben zu können.

Erarbeiten Sie praxisorientierte Strategien und alltagstaugliche Entscheidungsmöglichkeiten, um zukünftig diesen Kindern ganz anders, gestärkt, ruhig und beharrlich entgegen treten zu können.

Das Seminar bietet Anregung zur Selbstreflexion und gibt praktische Ideen, mit herausfordernden Schüler:innen umzugehen, damit wir nicht mehr verzweifeln müssen.

Seminarinhalte:

- Gründe und Ursachen für aggressives, störendes Verhalten
- Handlungsmöglichkeiten bei herausforderndem Verhalten von Schüler:innen
- Umgang mit Regeln & Konsequenzen
- Neuausrichtung der persönlichen Einflussbereiche
- Beharrlichkeit bei Verweigerung

2 Führungskraft im Fachgespräch: Gelassen mit Problem-Eltern umgehen

Erfolgreiche Schule funktioniert immer nur, wenn auch die Eltern mit am gleichen Strang ziehen. Doch was tun, wenn am Ende die Lehrperson Schuld ist an Leistung und Verhalten des Kindes? Wie verhalten Sie sich, wenn Eltern im Gespräch anmaßend und grenzüberschreitend sind? Und was tun Sie, um in solchen Situationen immer die Führungskraft im Fachgespräch zu bleiben?

Das Seminar bietet Ihnen Gesprächsleitfäden, damit Sie entspannt mit den Eltern Ihrer Schüler:innen ins Gespräch und vor allem auf den Punkt kommen. Während sich Lehrer:innen in der Regel auf der Sachebene bewegen, lodert in den Eltern meist flammende Emotionalität. Die Mitte zu finden - da liegt die Lösung.

Zwischen Kooperationsbereitschaft, Eigenverantwortung, Zieldefinition und Erfolgsbestreben beginnt Kommunikation auf Augenhöhe - und damit eine entspannte Gesprächssituation.

Seminarinhalte:

- Gesprächstypen und die Rolle der Lehrkraft
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Die innere Haltung in der Rolle der Fachkraft
- Definition der Verantwortungsbereiche
- Führen von Beratungs- & Konfliktgesprächen
- Möglichkeiten & Grenzen der Elternberatung
- Arbeit an Fallbeispielen

② Verstanden, aber nicht einverstanden: Spitzenlehrer ziehen Grenzen

Was gerade noch Spaß war, wird unter Schüler:innen schnell ernst und häufig eskalieren die Konflikte so, dass der Auslöser der Situation schwer zu ergründen ist - und das ist ohnehin genau, was wir nicht tun sollten. Denn durch die Suche eines Grundes für z.B. eine körperliche Auseinandersetzung legitimieren wir Gewalt.

Stattdessen muss eine konsequente Trennung von Tat und Persönlichkeit des Kindes erfolgen. Am Ende spielt es keine Rolle, ob es sich in die Enge getrieben gefühlt hat oder Gewalt z.B. von Zuhause sozialisiert wurde - wer in die Täterrolle wechselt, muss auch die Konsequenzen dafür tragen. Das Seminar unterstützt Sie, angemessen zu sanktionieren und dabei das eigene Gesicht zu wahren.

Lernen Sie Strategien kennen, um in herausfordernden Situationen nachhaltig und regelkonform den Klassenfrieden wieder herzustellen, die Gesprächshoheit inne zu halten und die Neutralisierungsstrategien der Täter zu identifizieren.

Konfrontative
Pädagogik

Seminarinhalte:

- Grundlagen der konfrontativen Pädagogik
- Innere Haltung als Grundlage der Durchsetzungskraft
- Denkweisen gewaltaffiner Kinder & Jugendlicher durchschauen
- Rechtliche Grundlagen und Unterstützung von Außen
- Ressourcenorientierte Konfrontation

Coaching & Beratung



2 Paar- & Eheberatung: Mit wertschätzender Kommunikation zu neuem Liebesglück

Es gibt so viele Herausforderungen, die ein Paar in die Krise stürzen können: Familiengründung, Eifersucht, unerfüllter Kinderwunsch, Patchwork-Systeme, belastende Arbeitssituationen, Seitensprung, unterschiedliche Vorstellungen von Sexualität, Kommunikationsprobleme, Einstieg in neue Lebensphasen, u.v.m.

Am Ende ist es egal, was der Auslöser ist. Eine umfassende Unzufriedenheit in der Beziehung beeinflusst unser Leben nachhaltig. Häufig verstricken sich Paare dann in Teufelskreisen, die selbst Kleinigkeiten schnell eskalieren lassen.

An dieser Stelle ist es sinnvoll, einen Schritt zurück zu gehen und Abstand zu finden, um einen reflektierteren Blick auf die Realität werfen zu können. Dabei unterstütze ich Sie gerne und bringe Sie wieder miteinander ins Gespräch: ehrlich, wertschätzend, erfolgsorientiert und vor allem auf Augenhöhe.

Ziele der Paarberatung:

- Lernen Sie sich selbst neu kennen, um zu verstehen, was Ihr Partner / Ihre Partnerin in Ihnen auslöst
- Finden Sie neue Wege in die partnerschaftliche Kommunikation
- Erkennen Sie Teufelskreise und eingespielte Verhaltensmuster in Ihrem Miteinander
- Lösen Sie innere Themen gemeinsam und eröffnen Sie sich dadurch den Zugang zu einer neuen Intimität

Ⓛ Hypnose Coaching: Der Weg zu Ihren unbewussten Anteilen

Wie bei einem Eisberg, von dem wir nur etwa 20% sehen, weil 80% verborgen unter der Meeresoberfläche liegen, funktionieren auch wir Menschen. Ein Großteil der Dinge, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen, liegt verborgen in unserem Unterbewussten und wir haben in der Regel keinen aktiven Zugriff.

Warum wir also ein unerwünschtes Verhalten immer wieder an den Tag legen, warum es einfach nicht gelingt, ein Laster abzulegen oder warum wir immer wieder in Not geraten, wenn wir das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren - die Lösung finden wir in unserem Inneren.

Ich begleite Sie auf dem Weg in Ihr Inneres und bringe Sie in Kontakt mit Ihren unbewussten Anteilen und dabei haben Sie eines immer gewiss: die Kontrolle. Indem Sie sich selbst kennenlernen, gelingt es Ihnen, Ihr Leben aktiv und reflektiert zu gestalten und neu in die Hand zu nehmen.

Mögliche Anwendungsbereiche:

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Selbstvertrauen & Selbstliebe
- Ängste & Phobien
- Stress & Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Zwangs- und Suchttendenzen
- Umgang mit dem Tod
- Schmerzen und somatische Symptome
- u.v.m.

2 Das innere Kind: Frieden mit Traumata der Vergangenheit schließen

Mein eigenes Leben und auch die Arbeit mit meinen Klienten zeigt mir immer wieder eines: Wir sind die Summe unserer Erfahrungen aus der Kindheit.

Häufig ist uns nicht bewusst, dass Erfahrungen aus der Kindheit auch im Erwachsenenleben noch großen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln haben. Vielmehr reagieren wir instinktiv und aktivieren erlernte Verhaltensmuster unbewusst, was dazu führt, dass wir uns immer wieder in Negativ-Spiralen bewegen, ohne darauf Einfluss nehmen zu können.

Indem Sie in Kontakt mit Ihrem inneren Kind treten, befähigen Sie sich als Erwachsener, ein reflektiertes und kontrolliertes Leben zu leben. Indem Sie Traumata der Kindheit entdecken und befrieden, sind Sie selbst wieder Herr oder Frau über Ihr Verhalten. Indem Sie ihr inneres Kind heilen, verhelfen Sie sich zu einer entspannten, gelassenen und glücklichen Persönlichkeit.

Arbeit mit dem inneren Kind

- Gewinnen Sie Zugriff auf Ihre inneren Erlebniswelten
- Verstehen Sie sich anders und neu
- Befrieden sie traumatische Erlebnisse aus der Kindheit
- Leben sie aktive Selbstfürsorge
- Erfahren Sie Liebe, Wertschätzung und Annahme aus sich heraus

2 Burnout-Prävention: Mit Lebenspflege zurück zur gewohnten Souveränität

Burnout und vor allem burnout-ähnliche Erschöpfungszustände sind schon lange kein Zeichen mehr für Schwäche, sondern sind inzwischen im Arbeitsschutzgesetz als Risikozustand definiert.

Es spielt keine Rolle, was genau Sie in die totale Erschöpfung bringt. Ob Sie nun Top-Manager:in sind, Mutter/Vater oder Pädagog:in - die Ursachen liegen oftmals in unserer Lebensgeschichte oder dem Lebensplan. Auch setzt uns unsere Gesellschaft unter Leistungsdruck und treibt uns in den Perfektionismus. Oder es mangelt an Selbstwertgefühl und Selbstliebe. Vermutlich die Summe von allem führt dazu, dass Sie sich ausgebrannt fühlen und den alltäglichen Herausforderungen nicht mehr gewachsen sehen.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf Ihre persönliche Geschichte werfen und die Ursachen für Ihre Erschöpfung finden. Gemeinsam entwickeln wir nachhaltige Strategien zur Selbstregulation, Lebenspflege und tun damit vor allem eines: Sie verhindern den Burnout.

Methoden der Burnout-Prävention

- Stressoren aufdecken
- Alarmsignale des Körper wahrnehmen
- negative Glaubenssätze überwinden
- Grenzen erkennen und neu definieren
- Selbstmanagement
- Lebenspflege
- u.v.m.

L "Von Schwanger bis Glücklich"

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes wird uns in der Regel als eines der schönsten Erlebnisse im Leben dargestellt.

Und auch wenn wir tatsächlich ein kleines Wunder gebären und dieses wohlmöglich schon über einen sehr langen Prozess hinweg ersehnt haben, kann es sein, dass die Schwangerschaft, die Geburt und auch das erste Kennenlernen uns vor besondere Herausforderungen stellen.

Komplikationen, Ängste, körperliche Leiden, Hormone und unbekannte Gefühle können in diesen Situationen über uns hereinstürzen und auf einmal weiß man nicht mehr, wohin mit sich und seinem Partner oder der Partnerin.

Ich begleite Sie in schwierigen Zeiten vor, während oder nach der Schwangerschaft, helfe Ihnen Traumata aufzuarbeiten und biete Ihnen Raum, auch Tabu-Themen zu äußern, sich und Ihre Gefühle zu sortieren und zu neuer Kraft zu finden.

Auch als
Online-Kurs
erhältlich

Kursinhalte Online-Kurs

- Ihr Begleiter vom Kinderwunsch über Schwangerschaft und Geburt bis hinein ins Wochenbett und zurück in eine glückliche Partnerschaft
- Hilfreiche Tipps zu etwaigen Problemen, Sorgen und Ängsten
- kurzweilige Mischung aus Wissen, Fakten und Seelenarbeit

Über mich

Mein Leben war immer wieder von leidvollen Erfahrungen geprägt, die mich schon in der Kindheit in Krisen stürzten. Nicht nur falsche innere Glaubenssätze, sondern auch z.B. schmerzliche Verluste hatten nachhaltig negativen Einfluss auf meine Leichtigkeit. Daher habe ich mich auf den Weg begeben, mich alldem kraftvoll entgegen zu stellen und für mich und mein Glück zu kämpfen. Hypnose, Beratung und Lebenspflege sind dabei ein fester Bestandteil meines Heilungswegs gewesen. Meine Erfahrungen, das Gelernte über mich, die Kraft und die Methoden nutze ich heute, um Menschen in schwierigen Zeiten zu mehr Leichtigkeit zu verhelfen.

Aus persönlichen und beruflichen Krisen heraus erwuchs meine Idee mich weiterzubilden, um Menschen fachlich- professionell Unterstützung zu bieten. Inzwischen bin ich neben meiner Tätigkeit als staatl. examinierte Lehrerin auch zertifiziert in den Bereichen Paar- & Eheberatung, Hypnose Coaching und Burnout-Prävention. Ich arbeite als Coach, Referentin und Speakerin für Einzelpersonen und Gruppen.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt darauf, Menschen mit neuer Leichtigkeit zu erfüllen und sie in Kontakt mit sich selbst, ihren Gefühlen und ihren Bedürfnissen zu bringen.



Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!
Ihre Lea Lindemann

Ihr Interesse ist geweckt?

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

Sie wollen aktiv in Ihrem Leben zu neuer Leichtigkeit finden?

Nehmen Sie Kontakt auf:



Der direkte
Weg zu uns 



www.lealindemann.de



kontakt@lealindemann.de



0157 - 50 30 28 10



[lealindemann.coaching](https://www.instagram.com/lealindemann.coaching)