



MICHAEL-ANDREAS HEISS

Geschäftsführender Gesellschafter der keiros! consulting gmbh
Managementberatung, Leadership-Coaching, Psychotherapie

- * Doktoratsstudium «Health Care Management»
- * Masterlehrgang Entwicklungspsychologie und Psychotherapie
- * Magisterstudium Sportmanagement
- * Fachspezifikum «Klientenzentrierte Psychotherapie» (ÖGWG)
- * Systemische Beratung und Therapie (IGST Heidelberg)
- * Systemische Aufstellungsarbeit bei Gunthart Weber, Fritz Simon, Brigitte Gross, Matthias Varga von Kibed
- * Workshops in lösungsorientierter Kurz-Therapie bei Steve de Shazer und Kim Insoo-Berg
- * Neuro-Linguistisches Programmieren bei den NLP Mitbegründern John Grinder und Robert Dilts sowie bei Peter Schütz (ÖTZ)

Gerne begleite ich Sie ein Stück Ihres Weges, bin Ihr **Vertrauter, Begleiter, Coach, Therapeut**. Gerade wenn Sie spüren, dass Sie auf der Stelle treten, nicht richtig vorankommen oder eine neue Perspektive suchen, kann Ihnen Client-Centered Coaching (CCC) oder Client-Centered Therapy (CCT) helfen, aus Ihrer „Stagnation“ herauszukommen. Diese Methoden bewegen sich an der Schwelle von Innen- und Außenwelt, stellen Zusammenhänge zwischen Erleben, Verhalten und Reaktionen der Umwelt her und bieten Möglichkeiten der Veränderung an. Beide Methoden sind genuin systemisch und damit immer auf Ihre aktuelle Situation und Ihre Umwelt abgestimmt. Bevor wir zu arbeiten beginnen, sollten wir herausfinden, ob wir zueinander passen. **Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie Ihr kostenloses Erstgespräch (25 min).**

keiros! consulting gmbh
Unternehmensberatung
1120 Wien | Weinweg 461-462
FON: +43 (0)1/80 43 959
MOBIL: +43 (0) 699/18 04 39 59
MAIL: office@keiros.at
www.keiros.at

MICHAEL-ANDREAS HEISS
Klientenzentrierter Psychotherapeut,
Systemischer Supervisor und Coach
1010 Wien | Eßlinggasse 18/9
MOBIL: +43 (0) 699/18 04 39 59
MAIL: psychotherapie@keiros.at
Skype: online-couch



CLIENT-CENTERED COACHING UND PSYCHOTHERAPIE

Michael-Andreas Heiss





PHILOSOPHIE

In der griechischen Mythologie ist Keiros (oder Kairos) der Gott der günstigen Gelegenheit und des rechten Augenblicks.

„Für mich bedeutet KEIROS die Zeit der gelungenen Zusammenarbeit und der persönlichen Erfüllung. Diese Zeitqualität finden Sie in meiner Beratung, in den Trainings und nicht zuletzt in der Therapie.“



Jeder Mensch strebt nach Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit. Ziele des Selbstmanagements sind demnach die Verbesserung der Autonomie und der Selbstregulation.

Am Beginn eines Coaching- oder Therapieprozesses steht die Vision, ein intuitives Bild des eigenen Lebens, des eigenen Ichs, das sogenannte Selbstideal. Weiter geht

1. Steuerung der Gedanken und Fokussierung auf das Wesentliche (Volition)
2. Zielgerichtete Beeinflussung von Gefühlen und Stimmungen (Motivation)
3. Kontrolle von Impulsen und die Fähigkeit, diese aufzuschieben (Procrastination)
4. Verbesserung der strategischen Fähigkeiten
5. Leistungssteigerung durch erfolgreiches Handeln und Verbesserung der Lernfähigkeit

es dann mit den Sinnfragen („Mission Statement“) und den Fragen nach der genauen Umsetzung („Strategie“). Gleichzeitig müssen die für das Selbstmanagement erforderlichen Werkzeuge mitentwickelt werden. Vorausgesetzt Sie sind bereit, Ihre Chancen zu erkennen und an sich zu arbeiten, kann Psychotherapie oder Coaching Sie dabei unterstützen, folgende Teilfähigkeiten zu entwickeln bzw. zu verbessern:

Die Anforderungen an das Management werden aufgrund steigender Komplexität ständig größer (Entropie) und bedingen eine in sich gefestigte Manager-Persönlichkeit mit hochentwickelten sozialen Kompetenzen. Jede getroffene Entscheidung beginnt und endet in der Person der Führungskraft, die mit ihrer Gestaltung von Rolle und Organisation den Erfolg determiniert.

SELBSTMANAGEMENT

„Management kann als die Kunst der Entscheidung prinzipiell unentscheidbarer Fragen bezeichnet werden.“

HEINZ VON FÖRSTER

Hauptspannungsfelder sind demnach

- * Konflikte zwischen Person und Rolle (intrapsychisch)
- * Konflikte zwischen Person/Rolle und Organisation
- * Konflikte mit der Familie bzw. dem Beziehungsumfeld
- * Konflikte mit den externen Stakeholdern

Bei schwelenden oder scheinbar unlösbaren Konflikten entsteht die Gefahr der Ermüdung, der depressiven Verstimmung, der Entscheidungsangst oder in extremis einer Suchterkrankung oder eines Burn-Outs. Führungskräfte sind davon nachweislich besonders stark betroffen.

