

Michael Henkel\* 1955, zwei erwachsene Kinder  
M.A. Publizistik und Kommunikationswissenschaften



Er verfügt als **AV-Journalist** und **Medienreferent** über langjährige Berufserfahrung. Er arbeitet als **Berater** und **Coach**, u.a. als **Kommunikations- und Medientrainer** in der Industrie und bei Unternehmen, für Verbände und Institutionen.

In psychotherapeutischer Praxis ist er als Heilpraktiker (Psychotherapie) – Körperorientierte Psychotherapie tätig. Er leitet Männergruppen, Gruppen für Erwachsene, bietet Paarberatung und ist Einzeltherapeut für Erwachsene.

Arbeitsschwerpunkte sind die Umsetzung von Erkenntnissen aus der Hirn- und Bauchhirnforschung, das StressManagement, Mobbing- & Bossing-Erfahrungen, BurnOut-, BoreOut-, bzw. Depressions-Bewältigung, Emotionale Intelligenz-Entwicklung (EQ-i-Berater) & weitere Prozesse an der Persönlichkeit.

Regelmäßige Supervision bei Rose Marie Neuhaus (Dortmund) und Peter Anders-Hoepgen (-2005+) / Ulrich Sollmann (Bochum), Michael Mokus (Köln) in Wuppertal und Köln. Intervisionsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation in Herdecke (nach M. Rosenberg 2015+).

Tätig z.Z. u.a. an Bildungsakademien in Düsseldorf, Gelsenkirchen, Kreis Recklinghausen und Dortmund in den Bereichen Personalpflege für Pflegekräfte, Psychohygiene für Qualifikanten im Bewerbungsprozess, Vorbereitung von Überprüfungen zur Heilkundeerlaubnis, Qualifizierung von Erziehungskräften in Kindertagesstätten und Offenen Ganztageseinrichtungen von Kindergärten und Schulen.

# Coaching

**persönlich  
beruflich  
professionell  
emotional  
bindungsorientiert  
lösungsorientiert**

## Termine

nur nach Vereinbarung

## Veranstaltungsort

nach Wunsch, Möglichkeit und Bedarf

## Investition bei Gruppen

1. Stunde 80 €, 2. Stunde 70 €, jede weitere 65 € je Teilnehmer bei max. vier Teilnehmern  
80-120 €/h Unternehmen, Institutionen, Gruppen; je Teilnehmer zzgl. Nebenkosten

## Info & Anmeldung

Michael Henkel  
Fasanenweg 19  
D-58454 Witten

Tel +49 2302 27 28 098  
Fax +49 2302 27 28 099  
Mobil +49 170 480 94 17

[Info@MichaelHenkel.net](mailto:Info@MichaelHenkel.net)  
[www.MichaelHenkel.net](http://www.MichaelHenkel.net)

## Praxis

Psychologische Praxis am Tierpark  
Hagener Straße 38  
44225 Dortmund

<http://www.praxis-am-tierpark.de/html/kontakt.html>

# Coaching

**persönlich  
beruflich  
professionell**

**emotional  
bindungsorientiert  
lösungsorientiert**

Einzelpersonen  
Teams  
Gruppen

**Michael Henkel M.A.  
Publizistik- und  
Kommunikationswissenschaften  
Coach  
Berater  
HP (Psychotherapie)  
Kommunikations- und Medientrainer**

**Dortmund / Witten**

Orte und Termine  
nur nach Vereinbarung

## Persönliches Coaching

Ein **Ziel** ist, persönliches Wachstum anzuregen und zu fördern.

Menschen wachsen und verändern sich zwar ein Leben lang, dies tun sie jedoch nur manchmal freiwillig, manchmal getrieben von Neid, Neugier oder Lust, meist aber unter Zwang oder Druck. Wir verändern uns oft aber nur widerwillig, - begleitet von Unsicherheits-, Angst- oder gar Panikgefühlen.

Immer wieder erleben wir, und dies oft schon mit sehr frühen ersten (traumatischen) **Erfahrungen unseres Lebens**, wie diese Erfahrungen uns später immer mal wieder im Wege stehen, und uns daran hindern, so zu leben und zu handeln, wie wir es gerne **in Visionen, Träumen** und (geheimen) **Vorstellungen** / Wünschen / Bedürfnissen tun möchten.

Vielfach haben wir bisher nicht genug **Unterstützung** und **Ermutigung** gefunden, uns selbst auszuprobieren und uns zu zeigen. Es gilt, das nötige Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln. So können wir unseres Glückes Schmied werden.

Mit den damit verbundenen **Gefühlen, Ideen und Impulsen** können wir achtsam arbeiten, uns in einem geschützten Rahmen ausprobieren oder überhaupt erst mit diesen Bedürfnissen wieder entdecken:

Denn viele dieser „Erfahrungen“ haben sich so sehr mit uns, mit unserem Körper und unseren Gefühlen verbunden, dass sie kaum noch bewusst spürbar sind.

Es hat sich gezeigt, dass wir über unseren Körper – oft verschüttet - über sehr gute Möglichkeiten verfügt, um den Hunger zu stillen, um authentische **Lebenskräfte** zu stärken und um Beziehungen befriedigender zu gestalten und erleben zu können.

## Berufliches emotionales Coaching

### Pro-Aktives Agieren

„Da geht es lang!“ Ein Training zur Kunst der pro-aktiven (Selbst-)Führung, bzw. des pro-aktiv geführt werden, gehört auch: Kreativität und Motivation am oberen Limit zu halten. Wie kann das gehen?

### Netzwerker

Networking bricht (scheinbar) mit alten Hierarchievorstellungen. Ist der Chef im Netzwerk überflüssig oder ist Networking nur eine modische Illusion? Und was meint Teamwork?

### Vertrauen und Kontrolle

Führung ist durch Geld, Macht oder Vertrauen möglich. Die meisten Vorteile bringt der Weg des Vertrauens. Jedoch: Sich bei anderen Vertrauen verschaffen, heißt vor allem, sich verletzlich zu machen und sich verletzlich zu zeigen, ein kalkuliertes Risiko einzugehen. Eine Herausforderung für jede professionelle Beziehung! Auch zwischen Kollegen.

### Die Bedeutung der Resonanz

Kritik, wie Lob und Tadel sind notwendig, bergen aber Risiken: Wie verhindere ich Neid, zerstörerische Konkurrenz, Kränkungen und andere Effekte, die die Produktivität mindern, die Zusammenarbeit stören?

### Stress- und Konflikt-Management

„Eustress aktiv gestalten und Disstress überwinden!“ Welche Rolle spielen somatische Reaktionen, Intuition und Emotionen, sowie rationales Denken im Stressgeschehen? Was kann ich tun?

### Kontakt und Bindung

„Der erste Eindruck zählt, der letzte Eindruck bleibt.“ Dazwischen bewegen sich Menschen mit ihren kommunikativen Fähigkeiten. Wie schaffe ich den Sprung von einem ersten Kontakt zu einer tragfähigen Bindung?

### Das Erkennen und Aufheben von Projektionen

Unbewusste und unterbewusste alte Erfahrungen brechen immer wieder auf, werden ausgelöst durch neue Herausforderungen und stören u.U. professionelle Beziehungen.

Wie werde ich mit meinen persönlichen Ressourcen und Grenzen fertig, die mich im beruflichen Miteinander am Erfolg hindern?

### Fantasien zum Schlimmsten vorstellbaren Fall

Schlaflos macht der Gedanke an den Kommunikations-Gau. Kann der schlimmste gedachte Betriebsunfall verhindert werden?

### Intuitive, rationale & emotionale Intelligenz

Klares Denken und die Beherrschung des Handwerkszeug sind im Job gefordert. Warum reicht kognitive Intelligenz (IQ) trotzdem nicht mehr aus? Welches entscheidende Plus bieten die Erkenntnisse der emotionalen Intelligenz (EQ) heute, um meine soziale, intuitive und emotionale Kompetenz optimaler zu nutzen?

## Einladung für Gruppen

**Eingeladen sind Menschen**, die alte Erfahrungen austauschen und Veränderungen einleiten wollen, um neue – und damit qualitativ andere Erfahrungen - zu ermöglichen. Persönliches Wachstum soll angeregt, erkannt, gefördert und gelebt werden.

**Individuelle Prozesse** werden mit verschiedenen körperorientierten und gruppenspezifischen Verfahren begleitet und gefördert. Zusätzlich eröffnet Aufstellungsarbeit neue Perspektiven.

**Ich arbeite mit** Musik, Fantasie, verschiedenen Formen des Gespräches, der Energie von Gruppendynamik, Atmung und Stimme, vielen Arten von Körperkontakt, Übungen zur physischen und psychischen Entspannung und Entladung und den Chancen von Körpererfahrung und Körper selbstbild. Gelegentlich kommen nicht bewertende Testverfahren zum Einsatz.

Es geht um eine Einladung an Menschen, die den **Kontakt zu sich selbst** und die **Beziehungen zu anderen Menschen** bewusster, befriedigender und damit tragfähiger gestalten möchten.

**Persönliches Wachstum** braucht nicht nur Raum, Zeit und Kontinuität – es benötigt auch sichere Kontakte und Verbindlichkeiten. Einen freien Platz, um sich vertrauensvoll entfalten zu können.

### Einladung an Teams

Je nach Größe des Teams gelten hier die genannten Inhalte und Regeln.

Die Rahmenbedingungen und Ziele werden im Erstgespräch angepasst und festgelegt.