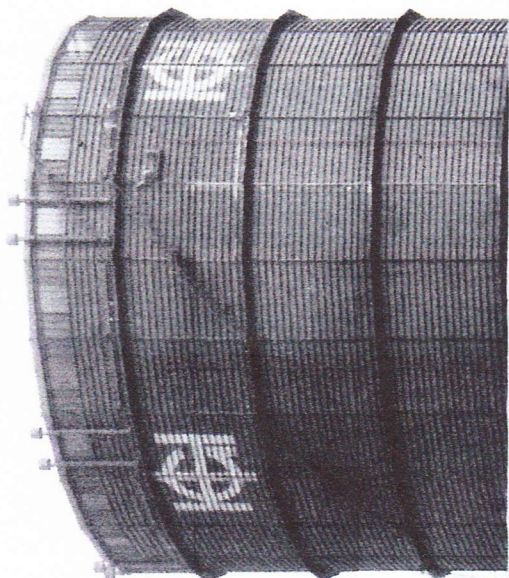


OBR!

Das Stadtmagazin aus Oberhausen



PERSÖNLICHKEITSCOACH INGE TRUNK

Potenzial und Fähigkeiten erkennen

Seit 17 Jahren arbeitet Inge Trunk mit Menschen, die Unterstützung, Anleitung und Zuspruch in besonderen Lebenslagen, aber auch für ihre Persönlichkeitsentwicklung suchen. In ihren Coachings geht es darum, dass die Teilnehmenden lernen, das eigene Potenzial und somit ihre individuellen Fähigkeiten zu erkennen und offensiv einzusetzen.

Was zunächst sehr theoretisch klingt, findet in vielen bekannten Situationen Anwendung. Trunk arbeitet mit ihren Kunden z.B. an Stressbewältigung, Prüfungsangst, Burnout oder Konfliktmanagement. Auch losgelöst von konkreten Ereignissen verbessern sie ihr Selbstbewusstsein, erlernen mentales und emotionales Management oder auch wertschätzende Kommunikation.

„Wie bleibe ich mit mir verbunden, gerade in Situationen, die mich eher aus dem Gleichgewicht bringen? Wie kommuniziere ich angemessen und kann mich gut vertreten? Welche Kommunikationstechniken sind in welchen Situationen wirksam? Das sind wichtige Fragen, deren Antworten ich mit meinen Kunden erörtere“, erklärt Trunk.

In den gemeinsamen Sitzungen setzt Trunk auf den persönlichen Austausch. Nach einem ersten Kennenlernen bietet sie mittlerweile auch Beratung über digitale Videochats wie Skype an.

TIPP FÜR 2019:

„Wenn Sie mögen, stärken Sie sich mit der attraktiven, peppigen Selbstaussage ‚Ich bin der Boss in meinem Leben‘, indem Sie acht Wochen zweimal täglich den Satz laut aussprechen. Natürlich habe ich das im Selbstversuch ausprobiert und die Wirkung war und ist faszinierend.“