



## Giovanna Eilers

COACH, TRAINERIN, PSI-KOMPETENZBERATERIN,  
ÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN

Als Expertin für Motivation und Persönlichkeit nutze ich Emotionen  
und die Intelligenz des Körpers

### Ärztin für Innere Medizin und Fachärztin für Diabetologie

Langjährige Erfahrung im Klinikbereich  
und in der ambulanten Praxistätigkeit.  
Parallel und seit 2017 Schwerpunkt in  
der Tätigkeit als Coach und Trainerin.

### Coach (seit 2010) & Trainerin (seit 2013)

Meine Schwerpunkte im Coaching sind

- Motivation und Ressourcenaktivierung
- Persönlichkeitsorientiertes Coaching
- Coaching von Führungskräften  
zu den Themen Selbstmanagement und  
Selfleadership, Stressmanagement, Führung,  
Persönlichkeitsentwicklung und  
Auftrittskompetenz.

### Kontakt

Dr. Giovanna Eilers  
Hähnelstraße 14  
12159 Berlin

info@giovanna-eilers.de  
www.giovanna-eilers.de  
Tel. +49 176 625 25 174



## IM COACHING VERKNÜPFE ICH DREI METHODISCHE SCHWERPUNKTE

1

Die Erkenntnisse aus der PSI-Theorie (Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen) mit einem Fokus auf der PSI-basierten- Motivations- und Persönlichkeitsdiagnostik. Diese erlaubt als Einstieg im Coaching eine tiefgehende Analyse persönlicher bewusster und v.a. unbewusster Motive als Basis eigener Antriebskräfte und Ressourcen.

2

Die neurowissenschaftlich fundierte Selbstmanagement-Methode des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) erlaubt es, in einem strukturierten Prozessablauf ein Thema von seinem Ursprung bis zum Transfer in den Alltag zu begleiten (ausgehend vom Wunsch der Person bis hin zu seiner Verwirklichung im Alltag). Die ZRM®-Methode fokussiert auf das Aktivieren von Selbstmotivation durch das Einbeziehen impliziter (unbewusster) Ressourcen und Antriebskräfte. Der Einstieg in das ZRM® findet über die ressourcenaktivierende Selbstmanagement-Bildkartei statt, nutzt den neuartigen Zieltypus der Haltungsziele (sog. Motto-Ziele) und das Formulieren selbstwirksamer, realisierbarer, gesunder Ziele. Auf den Schritt des Ressourcenaufbaus (u.a. über Priming, Embodiment, Wenn-Dann-Pläne) folgt die Planung und Umsetzung des Erwünschten im Alltag mit situationspezifischen Tools und Strategien.

3

Manchmal stehen der Verwirklichung eigener Ziele Hindernisse oder Blockaden im Weg, besonders dann, wenn eine Thematik früh entstanden ist oder schon lange besteht. In diesem Fall ist es notwendig, die Hindernisse gemeinsam im Coaching aufzudecken und ihre blockierende Wirkung aufzulösen. Hier arbeite ich mit der tiefenwirksamen systemischen IFS-Methode (Internal Family System Therapy nach Dr. R. Schwartz).



DIE

**BERLINER BRIEFTAUBE**

NEWS & INFOS

Scannen &  
Abonnieren

