

# Antje Lingemann

## *Coaching*



Antje Lingemann Coaching  
Schwarzwaldstr. 40  
D-77654 Offenburg

tel.: +49 (0)781 / 28 428 795  
e-mail: [antje.lingemann@t-online.de](mailto:antje.lingemann@t-online.de)  
internet: [www.antje-lingemann.de](http://www.antje-lingemann.de)

Diplom-Psychologin. Coaching, Organisationsentwicklung.

Studium mit Schwerpunkt Organisationspsychologie (Bochum).

15 Jahre Arbeit in verschiedenen Funktionen der Personal- und Organisationsentwicklung eines Chemie-Konzerns mit deutschen und niederländischen Business Units (Akzo Nobel).

Moderation in Deutsch – Englisch – Niederländisch.  
Seminare zu Kommunikation, Führung und Konfliktbewältigung.  
Projekte zur Organisationsentwicklung. Coaching.

Ausbildung zur Organisationsentwicklungs-Beraterin.  
Ausbildung in systemischem Coaching.

Seit 2002 selbständig als Coach (für Wirtschaft & Verwaltung).

Besonderes Interesse:

Das Zusammenspiel der Perspektiven Individuum und Organisation - Organisationsentwicklung im Dialog mit den Beteiligten (unter anderem in Workshops und Großveranstaltungen) und ein 4-Augen-Coaching, das sich das Wissen von Organisationen und Veränderungsprozessen ebenso zu Nutze macht wie das Verständnis psychologischer Wirkzusammenhänge.

## Schwerpunkte:

### Coaching:

- Coaching erfahrener Führungskräfte in Phasen des Umbruchs: Steuerung der Change-Prozesse und Reflexion der eigenen Führungswirkung
- Vorbereitung jüngerer Führungskräfte auf die erste oder eine größere Führungsverantwortung: Von der Freude über den Karriere-Schritt zur Vorfreude auf die Führungsverantwortung, Finden des eigenen Führungsstils
- Persönliches Coaching zu Work-Life-Balance: Bearbeitung der Ursachen einer zu hohen Belastung und Finden von tragfähigen Lösungen jenseits von reinem Zeitmanagement + Delegation
- Entwicklung bestimmter persönlicher Fähigkeiten nach Potenzial-Einschätzung oder 360 Grad-Feedback: Überprüfen von Einstellungen; Vervollständigen des Repertoires und Ausbalancieren sich ergänzender Stärken; Schärfen der Sensibilität für Personen und Situationen zur Auswahl passender Reaktionen
- Bearbeitung eines „schwierigen Feldes“: Als Führungskraft Akzeptanz und Respekt eines ablehnenden Teams gewinnen; als von extern hinzugekommener Manager den eigenen Platz und Gehör finden in einem (noch) skeptisch-abwartenden fremden Unternehmen; „Transition Coaching“ nach einem (Führungs-) Wechsel; Vertrauen zurückgewinnen nach Konflikten ...

### Workshop-Programme & Seminare:

- Implementierung und Begleitung von Kollegialem Coaching auf mittlerem und hohem Management-Level: Vermittlung von Methoden des „1 zu 1“ Coachings unter Kollegen bzw. der Kollegialen Beratung in der Gruppe, Prozessbegleitung bis zur Selbständigkeit der Gruppen
- Seminare und Coaching für weibliche Potenzialträgerinnen und junge Führungsfrauen: Auseinandersetzung mit der Entscheidung für eine Führungsrolle und den spezifischen Herausforderungen für Frauen in bislang stark männlich geprägten Bereichen

### Organisationsentwicklung:

- Organisationsentwicklungsberatung bei der Ausgliederung eines Bereiches oder nach Neugründung einer Gesellschaft – hier ein Wechsel der Arbeitsformate von Einzelcoaching über Workshops bis zu interaktiven Großgruppen-Veranstaltungen: Vom Finden der neuen Identität bis hin zu den ersten konkreten Aktionen