



Verkauf, Marketing & Produktentwicklung bei Felix Himstedt GmbH & Co. KG  
1 Woche •

## Astrid Braungart #Anker #Bravo #Einsatz

### Ein Anker

„Wir müssen in den Überlebensmodus schalten“ – ein Satz, der mich Ende 2023 ziemlich kalt erwischt hat, als das Unternehmen, in dem ich bis dato gearbeitet hatte, in eine wirtschaftliche Schieflage geriet.


Die Zeit vom Beginn meiner Arbeitslosigkeit bis zum Beginn meines Coachings bei Astrid war geprägt von Selbstzweifeln, Zukunftssorgen und einer gewissen Orientierungslosigkeit. Ich war im Maschinenraum der Titanic.

An unserem ersten Treffen am 19.01.2023 hat es Astrid mit Ihrem sympathischen und herzlichen Coachingstil innerhalb eines Augenblicks geschafft meine volle Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Passenderweise begannen wir mit dem Thema „Veränderung“ und „Wozu“ diese gut ist. Die wertvollen Impulse, die Astrid der Coachinggruppe vermittelte in Kombination mit ihrer smarten Themenwahl und dem hervorragend moderierten Dialog führten dazu, dass das Gefühl der Stagnation zunehmend wich und eine positive Dynamik entstand. Mit häufigen Perspektivwechseln schaffte es Astrid uns einen Weg aus dem sinkenden Schiff zu deuten. Auch die praxisnahen Erfahrungen, die Astrid mit uns teilte, ermöglichten es der Gruppe und mir komplexere Themen schnell zu erfassen und auf unsere jeweilige Situation zu adaptieren.

Es war eine spannende (Segel)reise in mein innerstes und wieder zurück in das JETZT, an die Küste der Selbstbestimmtheit. Über unsere Treffen hinweg kristallisierte sich für mich ein zunehmend schärferes Bild meiner nächsten Schritte und meiner Zukunft heraus. Eine unfassbar wertvolle Erfahrung, die ich nicht missen möchte und für die ich äußerst dankbar bin!

Astrid – stets einen guten Rat parat, stets motivierend, stets unterstützend, stets ein ANKER.



**Bewegt etwas**  
**Astrid Braungart**