

Konflikte, Stress oder Probleme am Arbeitsplatz führen häufig zu Blockaden, Unwohlsein und Leistungsverlust. In Form von großen Steinen versperren sie uns unseren Weg – den Weg zu Erfolg, Harmonie und Zufriedenheit.

Die meisten Menschen betrachten diese Steine als **Hindernis**, frei nach dem Motto: „Das kann ich nicht“ oder „Das schaffe ich nie“. Eigene Schwächen sind sofort präsent, Probleme werden nicht angegangen. Steine bieten jedoch auch **Möglichkeiten**. Folgt man der Aufforderung Seligmanns „Heul nicht, handle!“, muss man sich seiner Stärken und Potenziale bewusst werden, um Aufgaben erfolgreich zu meistern oder ein glückliches und gesundes Leben führen zu können.

Unser Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre Stärken zu stärken und Wege zu seelischer Gesundheit und Zufriedenheit zu finden. Denn nur wer seine Möglichkeiten kennt und eigene Probleme aktiv angeht, kann aus Steinen etwas Schönes bauen



### Wer sind wir?

Wir sind ein starkes Team ausgebildeter Diplom-Psychologinnen mit wissenschaftlichem und praktischem Erfahrungshintergrund.

Unser gemeinsamer Anspruch ist es, unsere Vorträge, Workshops und Trainings sehr *aktiv* zu gestalten, denn nur so können Aha-Effekte erzielt und die Erkenntnisse *nachhaltig* in den Arbeitsalltag transferiert werden.

Um dies zu gewährleisten, arbeiten wir stets im *Trainertandem*. Getreu dem Motto „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ erlaubt es unsere Arbeit im Trainertandem auch, dass wir noch intensiver auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen können und damit unser Training noch effektiver gestalten zu können.

## Unser Lebenslauf kurz und kompakt:

- 2000 bis 2007      **Studium der Psychologie** an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Vertiefungsrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie  
Abschluss: Prädikatsdiplom im Studiengang Psychologie
- 2008 bis 2013      **Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen** der Forschungsgruppe „Human Resources Management“ an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Arbeitsschwerpunkte: Leitung und Durchführung von empirischen Forschungsprojekten zu aktuellen Fragen der Personalwirtschaft; Konzeption und Durchführung von Assessment-Centern; Organisation und Durchführung von verschiedenen Fachtagungen mit personalwirtschaftlichen Schwerpunkten; Wissenschaftliche Veröffentlichungen
- 2009 bis heute      **Freiberufliche Trainertätigkeit**  
(Herz & Beck GbR für psychologische Trainings)  
Arbeitsschwerpunkte: Konzeption und Durchführung von maßgeschneiderten Workshops insbesondere zu den Themen Kommunikation, Motivation und Stress
- 2011                  Zertifikat „**Ausbildung der Ausbilder**“ (HWK, Halle/Saale)
- 2014                  Zertifizierung zum **Kursleiter für Stressmanagement**
- 2014                  Zertifikat zum Kursleiter „**TK-MentalStrategien – Ein Seminar zur Stressbewältigung im Studium**“

## Was können wir Ihrem Unternehmen bieten?

Unsere Vorträge, Trainings oder Coachings werden stets an die konkreten Bedarfe unserer Kunden angepasst. Deshalb bieten wir jedem Kunden die Möglichkeit, in einem Vorabgespräch individuelle Bedarfe abzuklären.

Nachfolgend finden Sie einen Ausschnitt unseres Leistungsangebots:

### Der Ton macht die Musik:

#### Mit guter Kommunikation konfliktfrei durch den Arbeitsalltag

Im privaten und beruflichen Leben werden Gespräche oft als belastend empfunden. Aus Meinungsverschiedenheiten entstehen schnell Anklagen, Vorwürfe, Beschimpfungen! Konflikte sind hier vorprogrammiert und können das Erreichen persönlicher und beruflicher Ziele verhindern. Unser Training hilft den Mitarbeitern, ihr eigenes Kommunikationsverhalten und ihre Konfliktfähigkeit kennen zu lernen und gezielt zu verbessern. Sie erkennen frühzeitig mögliche Konfliktherde und meistern Kommunikationen erfolgreich, was sich positiv auf das Teamklima und letztlich auch auf die Mitarbeitergesundheit auswirkt.

### Inhalte kurz und kompakt:

#### *Richtig kommunizieren!*

- Nonverbale Kommunikation und ihre immense Wirkung auf das zwischenmenschliche Miteinander
- Verbale Kommunikation: Die vier Seiten einer Nachricht
- Diagnose des eigenen Kommunikationsverhaltens
- Techniken einer erfolgreichen Gesprächsführung praktisch anwenden

#### *Der richtige Umgang mit Konflikten!*

- Warum es wichtig ist, Konflikte frühzeitig anzusprechen? - Die Entstehung von Konflikten
- Wie erkenne ich Konflikte? - Konfliktsymptome erkennen
- Was mache ich, wenn ich in einen Konflikt gerate? - Konflikte richtig ansprechen und lösen

## Anti-Stress-Training „Plan Balance“

Stress ist eines *der* Schlagwörter unserer Zeit. Tatsächlich fühlen sich 90% der Deutschen regelmäßig gestresst. Getreu dem Motto „Immer besser, immer schneller, immer größer“ sind wir vielfältigen Stressoren ausgesetzt: Zeit- und Termindruck, wachsende Aufgabenberge und die ständige Erreichbarkeit sorgen dafür, dass unsere Ziellinie verschwimmt. Dadurch haben wir das Gefühl, niemals „fertig zu werden“. Die ohnehin knappe Zeit wird dann an der eigenen Gesundheit eingespart: Ungesundes Essverhalten, mangelnde Bewegung, Betäubungsverhalten, fehlende Erholung und unzureichende Pausen stehen an der Tagesordnung. Der Raubbau am Körper beginnt, wir treiben dahin im Strom der Aufgaben und Anforderungen, und werden schließlich zu Getriebenen. Stress gefährdet dann unsere Gesundheit, angefangen von Befindensbeeinträchtigungen bis hin zu organischen und psychischen Störungen. Insbesondere die psychischen Belastungen sind dabei stark auf dem Vormarsch.

Obwohl Stress in unserer Gesellschaft immer mehr zunimmt, scheinen manche Menschen davon völlig unberührt zu bleiben, andere wiederum drohen daran zu zerbrechen. Dies verweist auf den Kerngedanken unseres Trainings: „Stress hat man nicht, man macht ihn sich“ - Das Stressempfinden einer Person ist tatsächlich zu einem großen Teil davon abhängig, wie sie bestimmte Situationen im Leben bewertet. „Ich muss es immer allen recht machen!“, „Alles muss perfekt sein!“, „Ich muss...noch ganz schnell...unbedingt!“. Erkennen Sie einige dieser Gedanken bei sich wieder? Fällt es Ihnen schwer, solche oder ähnliche Gedanken abzuschalten? Führen Sie ein Leben nach Ihren Vorstellungen? Oder tun Sie viele Dinge automatisch, weil andere es von Ihnen erwarten? Vermeiden Sie manchmal vielleicht auch schwierige Situationen, um unangenehme Empfindungen zu vermeiden?

Unser Training „Plan Balance“ setzt genau an diesen Bewertungsprozessen an. Es hilft Ihnen, Ihre persönlichen Denk- und Verhaltensmuster in Stresssituationen zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Sie trainieren, Ihre eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen und Ihr Handeln in den Dienst der eigenen Werte zu stellen. Dazu gehört auch ein bewusster Umgang mit dem Thema Zeit.

### Inhalte kurz und kompakt:

- Eigene stressverschärfende Denk- und Bewertungsmuster analysieren
- Die Zeit im Griff: Methoden zum effektiven Zeitmanagement
- Achtsamkeitstraining: In den richtigen Momenten abschalten und sich etwas gönnen können

## Der motivierte Mitarbeiter – Wege zur Selbst- und Fremdmotivation

Zahlreiche Umfragen machen deutlich: In vielen Unternehmen haben Mitarbeiter innerlich gekündigt. Sie sind mit ihrer Arbeitssituation unzufrieden und arbeiten ohne rechtes Engagement. Häufig wird in diesem Zusammenhang auch eine zunehmende Anzahl von Krankheitstagen berichtet, die auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind. Für Unternehmen sind gesunde und motivierte Mitarbeiter jedoch überlebenswichtig.

Viele Führungskräfte fragen sich in solchen Situationen: Wie kann ich meine Mitarbeiter am Arbeitsplatz motivieren? Was treibt meine Mitarbeiter an? Damit verbunden ist auch die Frage: Möchte ich mich selbst als Chef haben? Hier schließt sich der Kreis von Führung und Motivation. Forschungsergebnisse belegen: Führungskräfte können insbesondere über ihr Führungsverhalten die psychische Gesundheit und somit auch die Leistungsbereitschaft ihrer Mitarbeiter erheblich beeinflussen!

Psychisch gesunde Mitarbeiter identifizieren sich mehr mit dem Unternehmen, fühlen sich stärker integriert, sind zufriedener und zeigen mehr Bindung und Engagement als Mitarbeiter, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Das hat vor allem auch Auswirkungen auf die Unternehmensleistung: Diese steigt, wenn die Mitarbeiter mental gesund sind. Negative Faktoren vermindern sich dagegen signifikant, etwa die Kündigungsabsicht, das destruktive Engagement und der Resignationsgrad.

Unser Workshop ermöglicht Führungskräften ein besseres Verständnis von gesunder Führung und den Bedingungen motivierten Arbeitens. Durch die Vermittlung wichtiger Erkenntnisse aus der Führungs- und Motivationsforschung wird den Teilnehmern ein Handwerkszeug bereitgestellt, mit dem sie ein motivierendes Arbeitsumfeld für ihre Mitarbeiter schaffen. Darüber hinaus wollen wir den Teilnehmern aufzeigen, wie sie hin und wieder auch ihren eigenen „inneren Schweinehund“ überwinden können.

### Inhalte kurz und kompakt:

- Vermittlung der wichtigsten theoretischen Grundlagen der Motivationspsychologie sowie der Führungsforschung
- Motivationsanalyse der Arbeitsbedingungen im eigenen Arbeitsumfeld
- Gemeinsame Erarbeitung eines motivierenden Arbeitsumfelds
- Das 1x1 der Selbstmotivation: Wie bleibe ich selbst als Führungskraft gesund

## Was können wir Privatpersonen bieten?

Wir unterstützen und beraten Menschen bei persönlichen Fragen, psychischen Belastungen sowie Themen und Problemen des beruflichen Alltags.

## Unsere Referenzen im Überblick

- Jobcenter Halle (Saale)
- Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt
- Max Planck Institut Halle/Saale
- Medical Airport Service
- Deutsche Rentenversicherung
- Stadtwerke Jena GmbH
- Stadtwerke Halle GmbH
- Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
- Hochschule Anhalt
- AOK Sachsen-Anhalt
- Deutsche Gesellschaft für Personalführung E. V. (DGFP)
- Saalesparkasse
- EDEKA ZENTRALE AG und Co.KG
- Kaufland Logistik VZ GmbH & Co.KG
- Deutscher Caritasverband e. V.
- Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle/Saale GmbH
- Univations GmbH
- Hospital „St. Laurentius zu Freyburg“
- Kursana Residenzen GmbH
- Novitas BKK
- Techniker Krankenkasse



Dipl.-Psych. Andrea Herz  
Mobil: 0178 6292103

Dipl.-Psych. Anja Beck  
Mobil: 0157 71338333

E-Mail: [kontakt@herz-beck.de](mailto:kontakt@herz-beck.de)

[www.herz-beck.de](http://www.herz-beck.de)