



---

Coaching • Training • Beratung

## Profil

### THOMAS PRÜNTE



Dipl. Psychologe, Autor und Coach

#### **Thomas Prunte**

geboren 1958 in Unna /Westfalen, Studium der Psychologie an der Universität Hamburg. Seit mehr als 25 Jahren begleite ich als Berater und Trainer Führungskräfte, Teams und Selbständige sowie Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen, Freiberufler und Künstler.

#### **Mein Selbstverständnis und Leitbild**

Ich verstehe Coaching als einen Beratungsprozess auf Augenhöhe. Meine Aufgabe sehe ich darin, Suchprozesse für geeignete Lösungen zu initiieren und Impulse für eine Weiterentwicklung zu geben. Indem man sich *differenziert* mit aktuellen Fragen und Problemen auseinandersetzt, entstehen neue Spielräume. So wird Energie für Veränderungen frei.

Zugleich ist es wichtig, die individuelle Arbeits- und Lebenssituation zu berücksichtigen und auf eine ausgewogene *Balance* zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu achten. Wenn Persönlichkeit und berufliche Rolle übereinstimmen, wachsen meiner Erfahrung nach die persönliche Ausstrahlung und der Erfolg. Ich bin davon überzeugt, dass die Zufriedenheit steigt, je mehr man seine Fähigkeiten, Ziele und Werte miteinander in Einklang bringt.

## **Meine Arbeitsweise**

Nach der Erhebung des Ist-Zustandes und einer sorgfältigen Analyse orientiert sich das Coaching an den konkreten Anliegen und Zielen. Bewährte Strategien können gewürdigt, unproduktive modifiziert und zielführend angepasst werden. Da ein bildhafter Ausdruck – wie eine Landkarte – die Orientierung erleichtert, lade ich oft dazu ein, das subjektive Erleben und den angestrebten Zielzustand fokussiert in Kreisbildern darzustellen. Es geht darum, das Wesentliche zu erfassen und im Blick zu behalten.

Dabei ist mir ein integrativer Arbeitsstil wichtig, der neben der individuellen Perspektive den systemischen Kontext und das Wechselspiel mit den relevanten Personen und deren Interessen berücksichtigt.

### *Heiter geht es weiter!*

So könnte das Motto für eine Weiterentwicklung lauten. Sich selbst und die Situation aus unterschiedlichen Perspektiven sowie mit einer guten Portion Humor betrachten zu können, ist ein wesentlicher Bestandteil von Veränderungsprozessen.

## **Emotionale Kompetenz**

Im Verlauf des Coachings sind Gefühle wichtige Informationsgeber über das, was *wirklich* los ist. Gerade Führungskräfte können diese wertvolle Ressource nutzen, um kritische Situationen erfolgreich zu bewältigen, ohne sich selbst oder anderen zu schaden. Dazu gehören u.a. folgende Fähigkeiten:

- Eigene Gefühle wahrnehmen, einordnen und angemessen steuern
- Gefühle anderer erkennen, wertschätzen und berücksichtigen
- Verständnis haben, ohne einverstanden zu sein
- Mit Emotionen sachlich umgehen
- Emotional werden, wenn es stimmig und zielführend ist
- Zielgefühle definieren und verankern

Der achtsame Umgang mit Kränkungen, Aggressionen und Frustrationen gehört ebenso zur emotionalen Kompetenz wie die Entwicklung von Arbeitsfreude und Lebenslust!

## **Team-Coaching**

Auch Teams profitieren von einer Schulung der emotionalen Kompetenz. Wenn Sie Ihr Team durch einen *maßgeschneiderten* Workshop fördern möchten, sprechen Sie mich gerne an!

## **Wichtige Aus- und Weiterbildungen**

- Zertifizierter Senior Coach BDP des Berufsverbandes Deutscher Psychologen
- EuroPsy-Zertifikat der European Federation of Psychologists Associations (EFPA)
- Führungskräfte-Coaching bei Prof. Claus Nowak, Osterberg-Institut
- Gesprächsführung Uni Hamburg, Supervisor BDP.
- Stressbewältigung bei Dr. Gert Kaluza, Uni Marburg. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Deutsche Psychologen Akademie.
- Hypnotherapeutische Verfahren am Milton Erickson Institut, Hamburg.
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verfahren der Humanistischen Körper- und Gestalttherapie, Süddeutsche Akademie für Psychotherapie, Grönenbach.
- Schulung an der Existenzialpsychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte, Prof. Karlfried Graf Dürckheim

## **Fachgebiete**

### *Klärungshilfe*

Supervision und Konfliktberatung /Team- und Einzelsupervision

### *Emotionale Kompetenz*

Souveräner Umgang mit eigenen und fremden Emotionen

### *Konstruktiver Umgang mit Belastungen*

Workshops zur Stressminderung und Erweiterung personaler Bewältigungskompetenzen

### *Führung der eigenen Person*

Selbstsicherheitstrainings zur konstruktiven Konfliktbewältigung und Förderung der persönlichen wie beruflichen Kompetenz

### *Gesprächsführung*

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern, Konfliktgesprächsführung, Moderation von Klausurtagungen zur Konzeptentwicklung und Konfliktlösung

## **Referenzen und Branchen**

### Gesundheit

- Operationszentrum Dr. Klapp, Hamburg - Förderung emotionaler Kompetenz im Team.
- Z.Point - Zentrum für Zahnmedizin, V.I.P. Verbund innovativer Praxen, Moderation
- Techniker Krankenkasse - Teamtage für Führungskräfte und deren Mitarbeiter
- Fortbildungen für Ärzte – „Anti-Stress-Vertrag“
- DAK - Ausbildung von Gesundheitsberatern

### Industrie

- Janssen Cilag, Pharma
- Ruhrgas/ E.ON, Energieerzeuger
- AFA AG, Finanzdienstleister

## Verwaltung

- Senatsamt der Stadt Hamburg, öffentlicher Dienst, Führungskräfte trainings

## Bildungsträger und Non-Profit-Organisationen,

- SOS-Kinderdörfer, Umdenken e.V., Lebenshilfe e.V., Diakonie, Beratungszentrum Eidelstedt, Stiftung Niedersächsische Gedenkstätten, Celle
- Institut für Lehrerfortbildung, Supervision von Schulleitern und schulischen Leitungskräften, Projektteams, Pädagogische Jahreskonferenz, Adolph-Diesterweg-Schule
- Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Uni Hamburg Weiterbildung "Emotionale Kompetenz" am Institut für Weiterbildung e.V.

## Vorträge

- Leipziger Buchmesse, Gesundheitsforum: "Die Klaviatur der Gefühle - Vom stimmigen Umgang mit unseren Emotionen."
- Universität Hamburg, Lange Nacht der Weiterbildung: "Emotionale Kompetenz - Die Klaviatur der Gefühle im beruflichen Alltag".
- Open BC, Xing: „Der Anti-Stress-Vertrag“

## Privates

Zur Entspannung reise ich gern in südliche Gefilde. Ein Bad oder Tauchgang im Meer ist für mich eine gute Möglichkeit, den Alltag hinter mir zu lassen und aufzutanken. Und auch eine kleine Motorrad-Tour hilft dabei, den Kopf frei zu bekommen.

Darüber hinaus genieße ich als leidenschaftlicher Hobbymusiker das Musizieren mit Freunden und erhole mich bei Konzert- und Theaterbesuchen.

## Veröffentlichungen

Als Autor habe ich mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt Leben und zugleich effektiv arbeiten können, ohne auszubrennen und ihrem Beziehungsleben zu schaden. Eine ausgewogene Balance von Berufs- und Privatleben ist dabei genauso wichtig wie die angemessene Berücksichtigung elementarer Gefühle und Bedürfnisse. Im Laufe der Zeit sind daraus die folgenden Bücher entstanden:

- *Das fokussierte Selbst* (Klett-Cotta, Stuttgart)
- *Der Anti-Stress-Vertrag* (Ueberreuter, Wien)
- *Wie geht es mir heute? – 44 mögliche und unmögliche Arten, eine Therapiesitzung zu beginnen* (Klett-Cotta, Stuttgart)
- *Das Gefühlsklavier- Vom stimmigen Umgang mit unseren Emotionen* (dgv, Tübingen), als Hörbuch im HörGut-Verlag, Berlin)
- *Vom Sinn schlechter Laune* (Orell-Füssli, Zürich)
- *Eier zeigen* (35° Verlag, Hamburg)

Thomas Prünke

## Das fokussierte Selbst

Zielorientiert arbeiten in Therapie  
und Beratung



Leben  
LERNEN  
Klett-Cotta

THOMAS PRÜNKE

# Wie geht es mir heute?

44 MÖGLICHE UND  
UNMÖGLICHE ARTEN,  
EINE THERAPIESITZUNG  
ZU BEGINNEN

Fach-  
buch  
Klett-Cotta