



Kontakt

Dr. phil. Friederike Höher

Harnackstr. 41
44139 Dortmund
NRW | Deutschland

Telefon: +49 231 / 950 915 47
E-Mail: info@friederike-hoeher.de
Web: www.friederike-hoeher.de

Dr. phil. Friederike Höher

Die systemische Beraterin



Lösungen entstehen in Lernprozessen, also durch Veränderung. Veränderungen können sich als Verhaltens- oder der Einstellungsänderungen ergeben. Coaching und Beratung kombiniert daher, je nach Ziel oder Thematik, Anregungen zur Selbstreflexion mit individuellen Trainingseinheiten und Fachberatung - als Komplementärberatung.

Rahmen gebend und bindend sind die vereinbarten Ziele für den Beratungs- bzw. Coaching-Prozess, die ich lösungs- und ressourcenorientiert mit meinen Kunden und Klientinnen verfolge. Ich unterstütze sie mit allen meinen professionellen Möglichkeiten, eigene Lösungen zu finden und die Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken bzw. zu entwickeln, die für die Umsetzung erforderlich sind. Klärungshilfe, ebenso wie Stärken der Handlungskompetenz im beruflichen Umfeld, systemische Einbindung der erarbeiteten Lösungen und der Umgang mit Widerständen und Schwierigkeiten sind ebenso Teil des Beratungsprozesses wie der konsequente Transfer in die Praxis und die Evaluation der Zielerreichung. Der Prozess ist ziel- und ergebnisorientiert, aber ergebnisoffen.

Dabei greife ich auf das breite Repertoire eines integrativ-systemischen Coaching-Ansatzes zurück, wie ich es in den von mir konzipierten und als Trainerin, Coach und Supervisorin durchgeführten Coaching-Weiterbildungen selbst vermittelt habe. Er beinhaltet den situationsangemessenen flexiblen Einsatz verschiedener zieldienlicher Verfahren auf Basis systemischer Beratung.

Aktuelle Arbeitsschwerpunkte

- Coaching von Einzelpersonen und Teams
- Systemische Ausbildung von Coaches und Führungskräften
- Mentoring
- Managing Diversity
- Moderation und Konfliktmoderation
- Achtsam führen

Die Trainerin

Meine Trainings sind dialogisch: Als Trainerin beziehe ich mich mit meinem fachlichen Know-how in den gemeinsamen Lernprozess ein. Sie provozieren das Nachdenken über sich selbst, über das eigene Handeln und das Umfeld, in dem es stattfindet. Sie haben zum Ziel, emotionale und soziale Kompetenzen zu entwickeln, Leistungsfähigkeit und erfolgreiches Handeln zu fördern. Sie unterstützen darin, kluge Fragen zu stellen, mit sich selbst und anderen zu Rate zu gehen und Probleme zu lösen.

Ich integriere Fachinputs, Übungen, Fallberatungen und Coaching-Interventionen im Rahmen eines methodisch vielseitigen und abwechslungsreichen Konzepts. Die Teilnehmenden sind aufgefordert, Verantwortung für sich selbst sowie für den Lernprozess zu übernehmen. Ein Transfer in die Praxis ist aufgrund der teilnehmer- und zielorientierten Vorgehensweise und integrierter Coaching-Interventionen garantiert.

Beispiele aus meiner Arbeit:

- Führungstrainings / Coaching basierte Führung / achtsam führen
- Führung, Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit
- Krisen- und Konfliktmanagement
- Teamperformance
- Mentoring
- Zeit- und Selbstmanagement, Work Life Leadership
- Resilienz und Durchsetzungsfähigkeit
- Work Life Balance und Stressbewältigung, MBSR
- Achtsamkeitstrainings / achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- Dialog und wertschätzende Kommunikation

Berufliche Stationen

- Dr. Friederike Höher, freiberuflicher Coach, Trainerin und Moderatorin in Dortmund
- Mitgründerin und Mitglied der Geschäftsleitung einer Unternehmensberatung (2003-2011)
- Business Coach Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC), Seniorstatus seit 2009
- Supervisorin (DGSv) seit 2009
- Qualitätsbeauftragte Institut für Kirche und Gesellschaft, evangelische Weiterbildungseinrichtung (seit 2006), Gutachterin für das Gütesiegel Weiterbildung (bis 2014)
- Projektentwicklerin und durchführende Leiterin von systemischen Coaching-Weiterbildungen (inhouse und offene Weiterbildungen) seit 2006
- Trainerin für die Themenfelder Führung, Konfliktmanagement, Managing Diversity, Teamentwicklung, Stressbewältigung und Resilienz u.a. seit 2003
- Konfliktmoderatorin im Profit-und Non-Profit-Bereich
- Entwicklerin und Leiterin der Weiterbildung Managing Gender & Diversity, Universität Dortmund / Frauenstudien und Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev.Kirche von Westfalen (Grundtvig Lernpartnerschaft 2003-2006)
- Projektentwicklerin und –leiterin versch. arbeitmarktpolitischer Projekte: Mentoring, Work Life Balance, Qualifizierung für Selbstständigkeit (ebd.) (2005-2009)
- Referentin und Studienleiterin in der ev. Erwachsenenbildung seit 1993 sowie für die Bereiche Akademie für Führung und Verantwortung und Nachhaltigkeitsmanagement seit 2011 (Haus Villigst, Institut für Kirche und Gesellschaft)
- Autorin von Fachliteratur u.a. zu Konfliktmanagement, Coaching und Lernende Organisation, Diversity Management, Mentoring

Studium

- Diplom-Pädagogin: Studium der Erziehungswissenschaften, Soziologie, Psychologie und Erwachsenenbildung, Universität Dortmund (1981)
- Zusatzstudiengang Organisationspsychologie, Universität Dortmund (1998)
- Promotion in Erziehungswissenschaften und Soziologie (2013)

Weiterbildungen

- Kontinuierliche Weiterbildung ist selbstverständlich, hier einige Beispiele, die mein methodisches Spektrum aufzeigen:
- Systemischer Business-Coach am eigenen Institut
- Systemaufstellungen (Dr. Thomas Siefer)
- Dialog-Prozess-Begleiterin (Prof. Dr. Freeman Dhority, Dr. Martina Hartkemeyer)
- Energetische Psychologie (EDxTM) (Dr. Fred Gallo)
- Hypno-systemische Methoden (Dr. Gunther Schmidt)
- MBSR-Lehrerin (Dr. Linda Lehrhaupt)
- Talentkompass (Antje Röwe)

Außerdem:

- Über 20 Jahre Selbsterfahrung bei Prof. Dr. Stephanie Krenn (bis 2002)
- Acht Jahre Supervision bei Karlheinz Holtmann
- Kontinuierliche Praxisreflexion als kollegiale Beratung und in Beraternetzwerken bis heute