



## Urs Trattmann

11.05.1953

tel. +41 79 217 79 09

mail [u@trattmann.ch](mailto:u@trattmann.ch)

<http://www.trattmann.ch>

### Arbeitsfelder

#### Einzelcoaching

- Persönlicher Umgang mit Druck und Veränderung
- Persönliches Ressourcenmanagement

#### Teamcoaching

- Übergänge gestalten
- Herausforderungen annehmen

#### Teamentwicklung

- Persönlichkeit und Team
- Teamressourcen

#### Führung

- Führungsentwicklung
- Unterstützen von Führungsteams in Veränderungsprozessen

Planen und moderieren von OE-Prozessen

### Qualifikationen

#### Individueller & verhaltensorientierter Kontext

- Psychotherapeutische Ausbildung (HAKOMI)
- Existenzanalytische Coachingausbildung (DDr. Alfried Längle, MCV)

#### Systemische Ausbildungen

- Organisationsberater (BSO)
- Coaching Ausbildung (Marc Agthe)

#### Gesundheit & Training

- American College of Sportsmedicine (ACSM)
- Aus- und Weiterbildung zum Personal Trainer (Leistungsdiagnostik, Ernährung)

### Was mich ausmacht und meine Haltung umschreibt

Experimentieren . Riskieren . Entdecken . Fragen . Zuhören . Staunen . Mich beeindrucken lassen .  
 Kreieren . Warten auf... . Aushalten . Einfühlen . Spontan sein . Mich in die Stille begeben . Abschotten .  
 Nachdenken . Geniessen . Lachen . Träumen . Ausmalen . Im Hier und Jetzt sein . Fokussieren und stringent  
 sein . Beharrlich bleiben . Unterstützen . Verstehen und nicht verstehen . Am Zweifel nicht verzweifeln .  
 In Beziehung sein und bleiben . Vertrauen . Sicherheit anbieten . Ansprechen . Konfrontieren . Lösungen  
 finden . Vergangenes verstehen . Im Gegenwärtigen denken . An Zukünftiges glauben . Zuversicht anbieten  
 . Mich uneingeschränkt freuen . Berühren lassen . Das Leise gut hören . Hinter das Offensichtliche schauen  
 . Analysieren . Erfahren wollen . Erfahrungen zulassen . Jeden Tag lernen . Nichts tun . Bewegen . Mich  
 fordern . Mich schonen . Schlemmen und immer wieder genug schlafen