

BUILDING FOCUSED LEARNING COMMUNITIES



N.O.O.K 2025



EXPERIENCE



BAND OF FATHERS



OPTIMIZE



LIGHTNING TALK



"THE ANNOUNCEMENT"



UNDER PRESSURE



DIVIDE AND CONQUER

1. find your story
2. craft your story
3. present your story

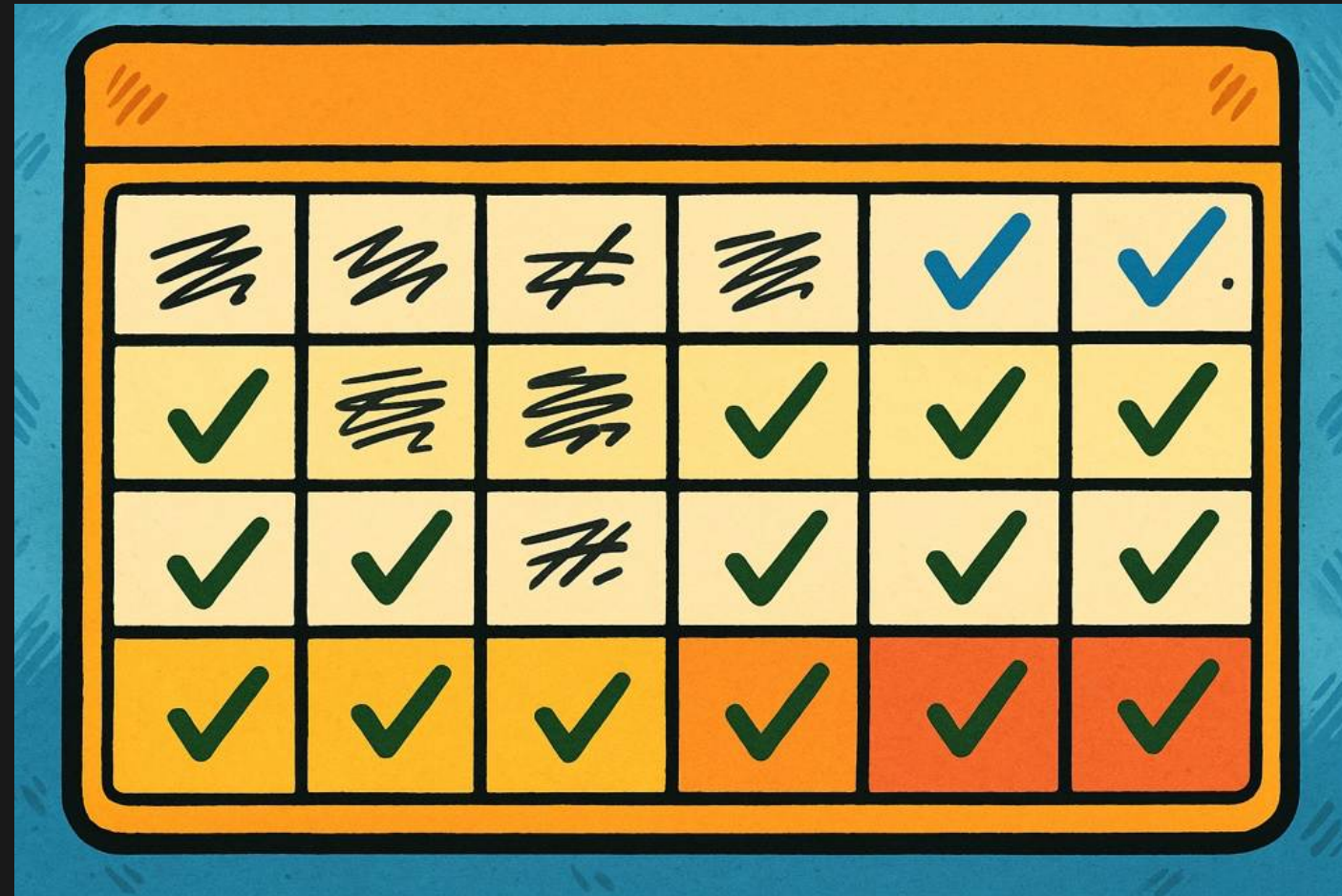
THE BUDDY PRINCIPLE



1- FIND YOUR STORY



ROUTINES



- Daily
- Weekly

DAILY HOMEWORK FOR LIFE

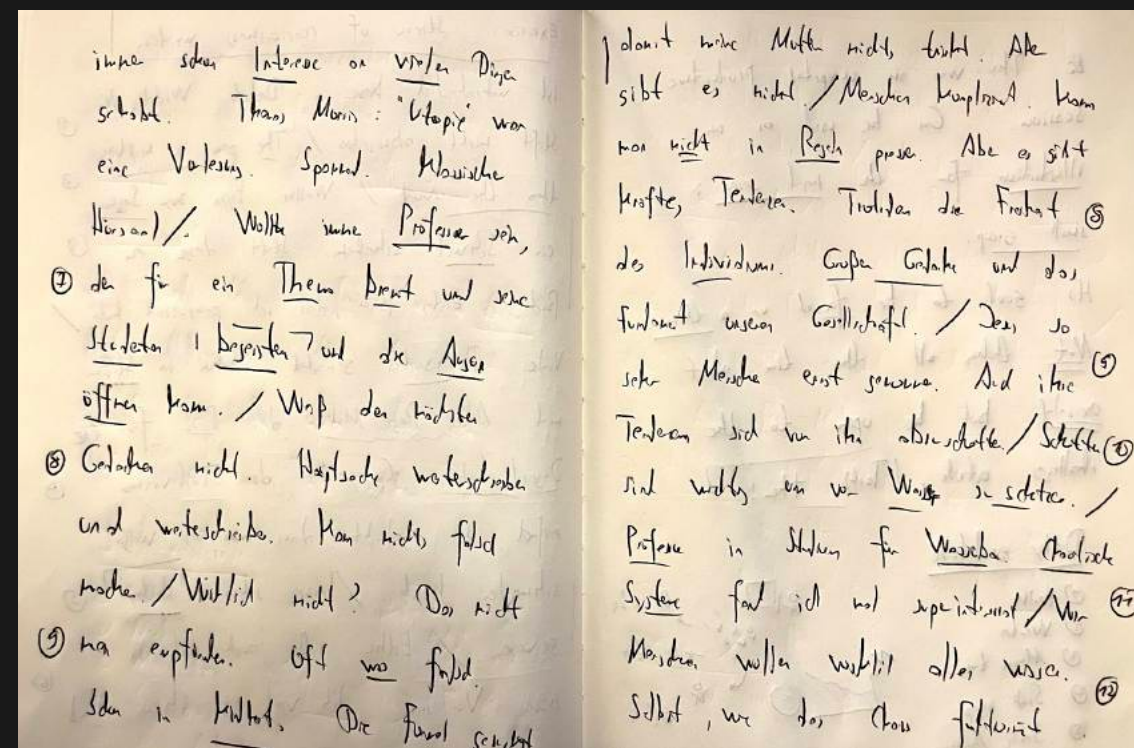
- ~ 5 Minuten
- 5 Sekunden Event

März 2025		Februar 2025	Januar 2025	Dezember 2024	November 2024	Oktober 2024
A		B				
Tag	Moment					
1.3.2025	Gelingen bei Frage ob ich etwas im Gespräch verstanden habe. Hatte gelacht und wäre peinlich gewesen zu sagen, dass ich nur so gelacht habe, über Ehrlichkeit gepredigt und nun selber unehrlich. Wie groß der Wunsch „dazu zu gehören“. Im gleichen Gespräch als Illustration Jesus Speisung Frauen und unehrlich. Keine gute Kombi.					
2.3.2025	Meinbild über Schule, Position der Eltern, schlimmere Schüler gesprochen. Erwartung Eltern, dass Schule Erziehung übernimmt. Carden (ehemal. Berufswahnsinn) Crazy story, dass Schüler Wiederholung Prüfung eingeklagt. Kraft nimmt ab. Leben entsprechend planen/organisieren. Ausbauen, so					
3.3.2025	Montage-Meeting. Denny gute Sachen gesagt. Reaktion Bettina mündlich. Er frustriert. Ich: „Haben dich nicht verdient.“ Für mich WII nicht von d. Fehler Gott und der Wahrheit (=Christus :)) verpflichtet! Menschenfurcht ist schlecht.					
4.3.2025	Audio Session gut. Sind schon viel eigenständiger/besser geworden. Abendessen mit Esther/Jenna. Jenna für Essen bedankt und bemerkt, dass Jenna gut, hohe Erwartungen zu haben. Für Fynn schlecht, zu viel nachgegeben, nicht für meine Meinung eingestanden.					
5.3.2025						
6.3.2025						
7.3.2025						

WEEKLY MENUE

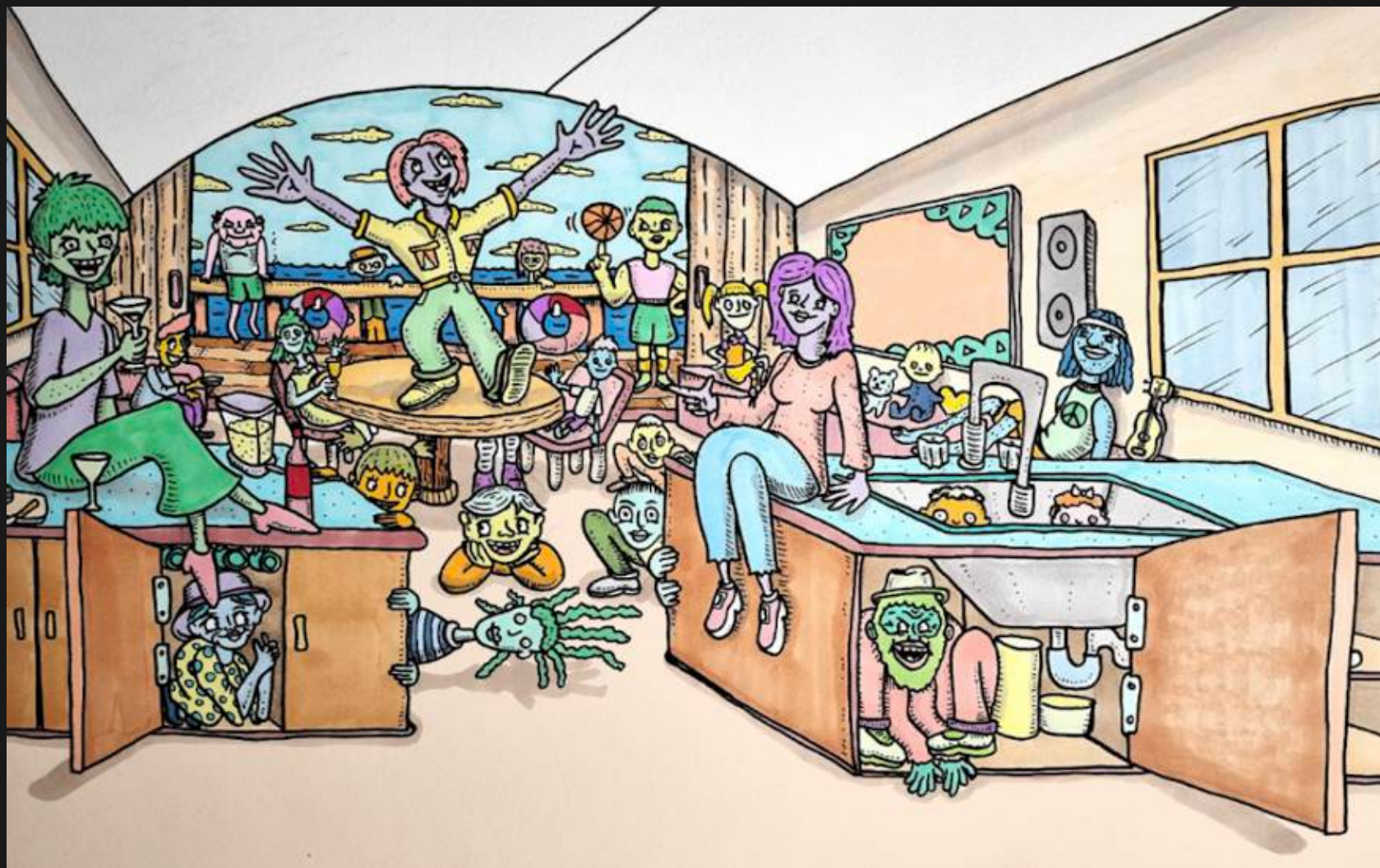


CRASH AND BURN



STREAM OF CONSCIOUSNESS WRITING

HEAD HOUSE BOAT



OSCILLATE



FINISH LINE



Externer Coach

Dein Neuanfang beginnt hier

Über mich



Sandra Hansen, Design la Vie
von Vertrauen.

Seit über 15 Jahren begleite ich Frauen dabei, ihre Berufung zu entdecken – mit Herz, Tiefgang und einem klaren Blick für das, was wirklich in ihnen steckt. Ich bin zertifizierte integrative Coachin und arbeite mit systemischen und kreativen Methoden, oft auch mit kunsttherapeutischen Impulsen. So kommen wir an das, was oft verborgen bleibt: unbewusste Stärken, Talente und Herzenswünsche.

Für mich ist Berufung mehr als nur ein schöner Gedanke – sie ist ein Weg, den Gott für jeden von uns vorbereitet hat. Unsere Gaben sind kein Zufall, sondern eine Einladung, im Beruf und im Leben Sinn zu stiften und einen Unterschied zu machen – Welt zu verändern!

Wenn eine Frau ihre Berufung findet, verändert sich nicht nur ihr eigenes Leben. Sie beginnt, anders zu strahlen – mit Klarheit, Freude und innerer Stärke. Sie hat wirklich Einfluss auf ihre Umwelt und verändert Stück um Stück Lebenswelten zum Besseren. Ihr ganzes Umfeld spürt diesen Wandel. Auf einmal entstehen neue Ideen, Beziehungen vertiefen sich, und auch andere Menschen werden ermutigt, ihren eigenen Weg zu gehen.

Mit der Berufungsschule und meinen Coachings möchte ich Frauen ermutigen, genau diesen Weg zu gehen – mutig, echt und getragen

2 - CRAFT YOUR STORY

THE CORE



(1) Transformation Die Hauptfigur wird anders.

(2) Realisation Die Figur erkennt etwas
Fundamental-Neues.

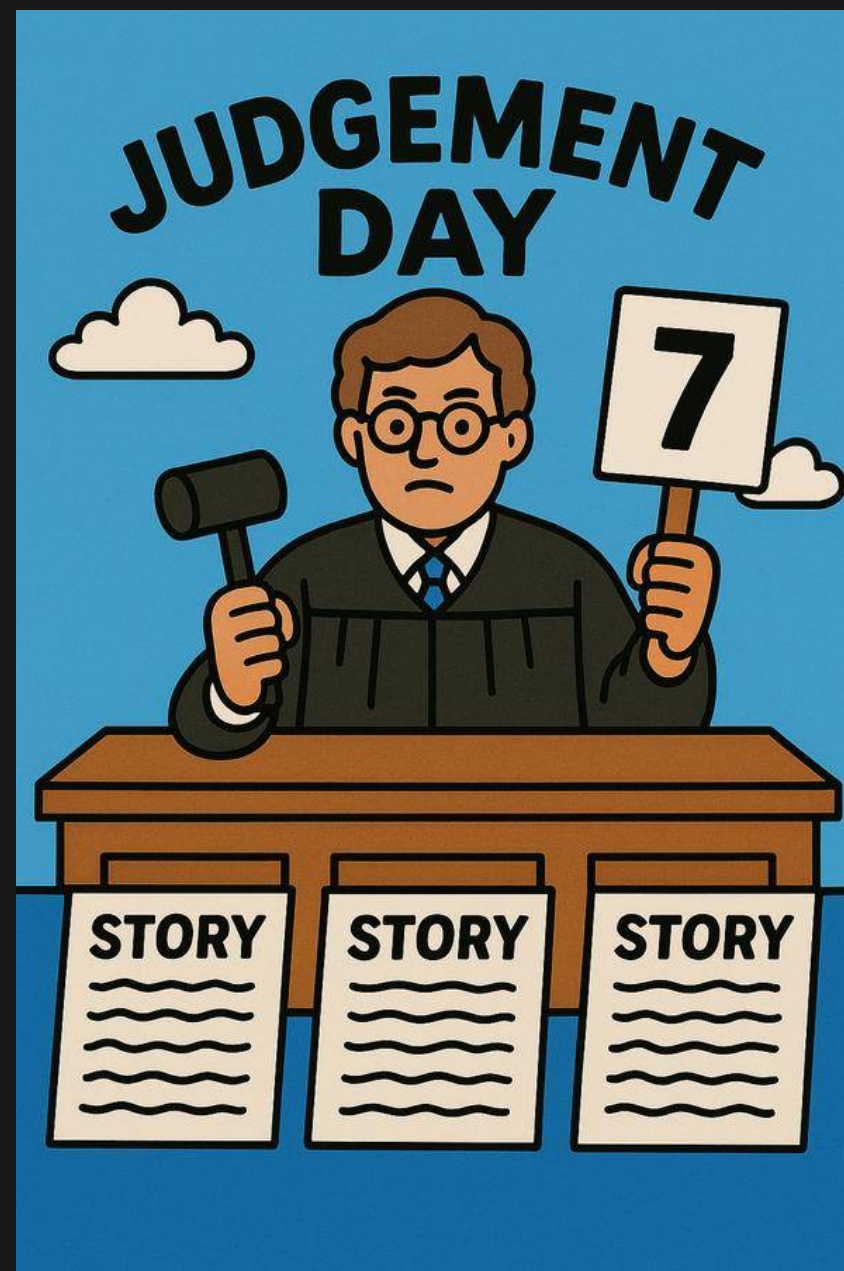


WEEKLY MENUE









3 - PRESENT YOUR STORY

DRILL BABY, DRILL!

DUPLO TALK



FINGER-METRONOM



Hausaufgaben-Plan (Woche)

Übung	Frequenz	Dauer pro Run
Korken-Talk	täglich	5 min (3 Aufnahmen/Woche)
Pause-Tower	4 ×	3 min
Word-Walk	4 ×	3 min
6-Wort-Statement	1 ×	

Wichtig: Nicht nach Gefühl abbrechen. Es ist Training, kein Kuschel-Meditieren.
Dranbleiben → Muscle-Memory → sichtbarer Fortschritt.

FINISH LINE



FINAL MEETING

ZehrerBeratung
psychologisch • systemisch • kreativ

[START](#) [BERATUNG](#) [FAKTEN](#) [PERSON](#) [KONTAKT](#)



Tamara Zehrer

Psychologin (Master of Science, M.Sc.)
systemische Beraterin
kreativer Coach
verheiratet
zwei Kinder
Berlin

Qualifikationen

- Psychologiestudium an der Fernuniversität in Hagen [B.Sc. und M.Sc.]
- Ausbildung zum systemischen Coach und kreativen Prozessbegleiter im Institut für Coaching und Achtsamkeit / zertifiziertes Ausbildungsinstitut vom Deutscher Coaching Verband e.v. (www.institut-coaching-achtsamkeit.de/, www.coachingverband.org)
- Ausbildung zur Film undFernsehschauspielerin bei Starter – Berliner Schauspielschule für Film und Fernsehen

Arbeitserfahrung

- Beratung von Privatpersonen unterschiedlichen Alters und Fragestellungen
- Dozententätigkeit in Bereichen der Persönlichkeit, Trauerarbeit, Kommunikation und Professionelles Auftreten in Form von Seminaren und Workshops
- langjährige Arbeit als Schauspieldozentin für Jugendliche mit persönlichkeitsstärkenden Elementen
- Einjährige Assistententätigkeit bei RiedelBeratung / im Institut für Coaching und Achtsamkeit u.a. im wirtschaftspsychologischen Kontext sowie der Ausbildung zum systemischen Coach und kreativen Prozessbegleiter
- Universitäre Forschungsarbeiten im Bereich der Persönlichkeitspsychologie, Beratung und Diagnostik sowie Entwicklungspsychologie

- Schauspielerin und Psychologin
- Systemisch kreativer Coach

MAIN BUILDING BLOCKS

- Target group
- Habbits



THE END



LIVE



- Nächsten Sonntag (23.11.) ab 9:30
- Youtube
 - "feg lübeck livestream"