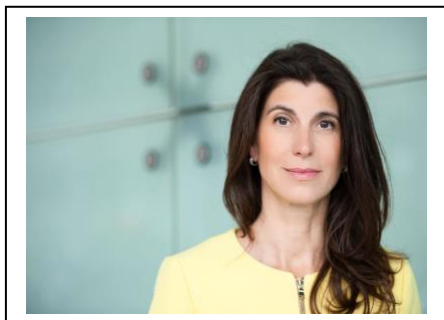


## COACH- UND TRAINER-PROFIL



**Mira Christine Mühlenhof**  
**1969**

Altenaustasse 1a, 31812 Bad Pyrmont

Mobil: 0172 902 7076

Email: [mira.muehlenhof@keytosee.de](mailto:mira.muehlenhof@keytosee.de)

### Meine beruflichen Stationen und Qualifikationen

- 1995-2002 (mit Job-Unterbrechungen): Studium Germanistik, Religionswissenschaften, Sozialpsychologie; Abschluss mit Magistra Artium
- 15 Jahre Tätigkeit als Journalistin in Radio, TV, online und Print (mit Führungsverantwortung)
- 10 Jahre Tätigkeit als freie PR-Beraterin
- Weiter-/Ausbildung zum:
  - Systemischer Coach DVBT
  - NLP-Practitioner und wingwave<sup>®</sup>-Coach
  - Enneagramm-Expertin
  - Transaktionsanalytische Beraterin
  - Hypnose-Coach (Nation Guild of Hypnotists NGH)
- Seit 2011 Beraterin, Trainerin und Coach
- 2012: Gründung der Key to see-GmbH mit Sitz in Berlin (2.Standort in Hannover)
- Seit 2013 geschäftsführende Gesellschafterin und Ausbildungsleiterin in der Key to see<sup>®</sup>-Enneagramm-Akademie (Institut zur Erforschung des inneren Antriebs des Menschen)
- Seit 2015 zertifizierte Beraterin für UnternehmensWERT:Mensch (Förderprogramm der Bundesregierung für KMU's)

### Meine Angebote im Bereich COACHING:

#### **Konfliktcoaching / private und berufliche Konflikte**

- Analyse des Konflikts
- Lösen des Konflikts durch auf die Persönlichkeit zugeschnittene Interventionen

DIE ENNEAGRAMM AKADEMIE

## **Vorbereitung auf neue oder weiterführende Aufgaben:**

- Selbstreflexion
- Synchronisierung von Selbstbild und Fremdbild
- Persönlichkeits-Coaching
- Selbstführung
- Schulung in emotionaler Kompetenz und Menschenkenntnis

## **Persönliche Standortbestimmung:**

- Zielfindung und Entscheidungsprozesse
- Stärken/Schwächen-Analyse
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung

## **Führung (Performance Coaching):**

- Exekutive-Coaching
- Emotionale Kompetenz
- Definition von Führungsstärken und –schwächen
- Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft
- Entwicklung von Ressourcen
- Selbstüberwindung

## **Veränderungsprozesse in Organisationen:**

- Persönlichkeits-Profilings und Definition der zu erwartenden persönlichen Reaktionen von Mitarbeitern auf Veränderungsprozesse

## **Selbstmanagement (Life-Balance Coaching):**

- Burn-out
- Erweiterung der Konfliktkompetenz
- Selbstmotivation

## **Individualisiertes Medien-Coaching**

- Kameratraining
- Analyse von Körpersprache
- Lösen von Auftrittsblokkaden wie z.B. Lampenfieber

## **Mein Coachingverständnis**

Als Coach fühle ich mich dem humanistischen Menschenbild verpflichtet. Der Klient ist immer der Experte - nur nicht, wenn es um seinen „blinden Fleck“ geht. Schwerpunkte meiner Arbeit sind daher die **Anleitung zur Selbsterkenntnis** und das Sichtbarmachen unbewusster Verhaltensmuster. Diese stellen für mich die Ursache für fast alle zwischenmenschlichen Konflikte in unserem Leben dar. Die gute Nachricht lautet: „You can't stop the waves – but you can learn to surf.“

**Was mein Team über mich sagt:** Aktiv, unermüdlich, empathisch, großzügig, offenherzig, motivierend, erfolgreich, ernährungsbewusst, begeisterungsfähig, nach außen gewandt, lebendig, Arbeitstier, lustig, zielstrebig, bubbly, unterhaltsam, tolle Rednerin, Menschenkenntnis, vielseitig, neugierig, bunt, hilfsbereit, Genießerin, Teamgeist, Gemeinschaftsmensch, mitreißend.

## Meine Themen-Angebote im Bereich TRAINING:

- Intrinsisch motivierende Führung
- Konfliktmanagement
- Zeit- und Selbstmanagement
- Empathie und Menschenkenntnis
- Emotionale Kompetenz
- Persönlichkeit und Wirkung

## Teambuilding (In- und Outdoor):

- Konflikt-Coaching im Team
- **Erkenntnis-Bühne:** Szenische Erarbeitung mit Schauspielern und erarbeiten von Lösungen im Team

## Grundkenntnisse in:

- Scrum, Kanban, Design-Thinking

## Keynotes

- Keynotes zu Führung, intrinsische Motivation, Selbstüberwindung, Burn-out  
<https://miramuehlenhof.de>

## Auswahl an Referenzunternehmen

- **Airbus Group**
- Asklepios Kliniken
- BDLI – Bundesverband der Deutschen Luft- und Raumfahrtindustrie e.V.
- BMW Group

- BRAWAG GmbH Brandenburg
- Bundesverband öffentlicher Binnenhäfen e.V.
- Cadosys GmbH
- **Deutsche Bahn AG = seit 2012 im Coach- und Trainerpool**
- E.ON
- **E.DIS AG = seit 2014 im Coach- und Trainerpool**
- ERGO Düsseldorf
- gematik – Gesellschaft für Telematik im Gesundheitswesen, Berlin
- Hadi Teherani Architekten, Hamburg
- Intan Media-Service GmbH, Osnabrück / Berlin
- Mann + Hummel GmbH, Stuttgart
- Nordpfeil GmbH, Geesthacht
- Profion GmbH, München
- Stadtwerke Brandenburg an der Havel GmbH, Stadtwerke Wismar GmbH
- Vorwerk Teppiche GmbH & Co. KG, Hameln
- BvV Versicherungsverein des Bankgewerbes a.G.

## Sprachen in denen ich coache und trainiere:

- Deutsch
- Je nach Thema auch englisch

**Kundenfeedbacks und weiterführende Informationen:** [www.keytosee.de](http://www.keytosee.de)

## Publikationen:

**Key to see – Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen**  
Knaur, 2014

**Chefsache Intrinsische Motivation**  
Springer Gabler 2017

**Stand by me – die Magie der Mitarbeiterbindung**  
Springer Gabler 2020

**Lass die Schatten der Schulzeit hinter Dir**  
mvg, 2022