



Psychische Gesundheit stärken.  
Produktivität fördern.

# Kurzprofil



## Wirksame Zusammenarbeit ermöglichen

Mit meiner Arbeit stärke ich Menschen und Organisationen. Mir geht es darum, arbeitsbedingten Stress zu reduzieren und Ressourcen zu entwickeln. Das ist mein Beitrag für eine bessere Arbeitswelt. Eine Arbeitswelt in der psychische Gesundheit, Resilienz und wirtschaftlicher Erfolg Hand in Hand gehen.

Als Arbeitspsychologin begleite ich Sie, gesunde Arbeitsbedingungen zu gestalten. Die Brille der neueren Systemtheorie hilft mir, Zusammenhänge zu erkennen und besser zu verstehen, was läuft. Ich bin davon überzeugt, dass die Suche nach Schuldigen nichts bringt. Mir geht es vielmehr um die Voraussetzungen für erfolgreiche Zusammenarbeit. Das ist ein wenig wie nach Gold zu schürfen.

Um die Ressourcen und Potenziale in Ihrer Organisation zu entdecken, nutze ich das schrittweise Vorgehen der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung. Durch meine langjährige Zusammenarbeit mit Berufsgenossenschaften und Unfallversicherungsträgern, weiß ich worauf es ankommt. Zum Einsatz kommen erprobte Werkzeuge für Klarheit im Prozess. Mit Fokus auf das, was nötig ist. Pragmatisch, wirksam und rechtssicher.

## Berufserfahrung

- Seit 2012      **Selbständige Organisationsberaterin | Onlineprogramme und Beratung vor Ort**  
**Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung**  
Workbooks, Online-Bibliothek und Mentoring mit individueller Beratung.  
Prozessberatung gemäß ArbSchG, Durchführung der Analyse, Moderation von Workshops und Beratung zu Lösungsansätzen, Ergebnisbericht.
- Mentale Stärke und Resilienz**  
1:1-Coaching, Teamentwicklung und Resilienzworkshops für Teams
- 2005 - 2012      **Referentin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und**  
**Wohlfahrtspflege, BGW**  
Führungsentwicklung und Qualifizierung von Verantwortlichen im Arbeitsschutz  
Fachautorin und Vortragstätigkeiten  
Prävention psychischer Belastung im Unternehmen  
Trainings zu Gesund führen und Stressmanagement
- 2000 - 2004      **Referentin Personalentwicklung bei der EnBW AG**  
Nachwuchsprogramm für Führungskräfte  
Employer Branding

## Ausbildung & Qualifikationen

- laufend      **Monatliche Intervisionsgruppe**
- 2019      **Systemische Organisationsberatung**  
Aufbaukurs bei Simon, Weber & Friends in Berlin
- 2018      **Future Leadership Consultant**  
bei Lars Vollmer & Mark Poppenborg, intrinsify in Hamburg
- 2011      **Systemische Supervisorin und Coach**  
zertifiziert durch die Systemische Gesellschaft, SG in Berlin
- 2008 - 2011      **Grund- und Aufbaukurs Systemische Beratung und Supervision**  
Institut für Systemische Studien, ISS in Hamburg
- 2003      **Diplom-Psychologin**  
Studium der Psychologie sowie Betriebswirtschaftslehre  
an den Universitäten Wuppertal und Mannheim, Abschluss mit Auszeichnung
- 1993 - 1997      **Arbeit als staatl. anerkannte Erzieherin**

## Organisationen

intrinsify, Das Netzwerk für die neue Wirtschaft  
Simon, Weber & Friends, Systemische Organisationsberatung



## Der Start in die Zusammenarbeit

Gleich, ob ich für Sie einen Workshop durchführe, Sie sich ein Sparring zur Reflexion Ihrer Ideen und Konzepte wünschen oder wir in den Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung starten: Die gemeinsame Arbeit beginnt immer mit einem persönlichen Gespräch.

Ich tausche mich gern mit Ihnen aus und freue mich auf neue Projekte und interessante Begegnungen. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine Mail.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen

*Alexandra Gerstner*

**Alexandra Gerstner**  
**Organisationsberatung**

Zesenstraße 15  
22301 Hamburg

040 - 85 38 96 49  
0172 - 38 72 108

[mail@alexandragerstner.de](mailto:mail@alexandragerstner.de)  
[www.alexandragerstner.de](http://www.alexandragerstner.de)