



Diplom Psychologin (Universität Köln)  
[info@gefaehrungsbeurteilung-psyche.eu](mailto:info@gefaehrungsbeurteilung-psyche.eu)

**Astrid Jansen.** Diplom Psychologin, Coach und Beraterin – systemisch, traditionell & agil. Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Über 15 Jahren habe ich als Organisationspsychologin für Kundenunternehmen vielfältiger Branchen unterschiedlicher Größe als Senior Consultant eines Beratungsunternehmens gearbeitet. So verfüge ich über umfangreiche Erfahrung in der Konzeption, Implementierung und Durchführung von Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Organisationsentwicklung. Seit 2018 bin ich freiberuflich als Organisationsberaterin tätig.

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – hier war ich mit Inkrafttreten der Novellierung des Arbeitsschutzgesetzes 2013 eine der Pionierinnen.

Ich erlebe es als Privileg, mit Menschen über ihre Arbeitsplätze zu sprechen und zu erfahren, was sie belastet und was sogenannte ‚positive Beanspruchungsfolgen‘, wie Glück, Zufriedenheit und Motivation erzeugt und somit einen Beitrag zu mehr Wohlbefinden beim Tagwerk zu leisten. Humor, Kreativität und Bodenständigkeit verbinde ich mit einem grundsoliden und vielfältigen methodischen Fundament. Meine Kundinnen und Kunden wissen eine professionelle und achtungsvolle Begegnung auf Augenhöhe zu schätzen. Als systemische Organisationsberaterin weiß ich um den Wert unterschiedlicher Perspektiven und des Prinzips „Vertrauensvorschuss“. Gewohnheitsmäßige Retros verbinden meinen Fokus mit den Wünschen meiner Auftraggeber:innen. Regelmäßige Supervision sichert die Qualität meiner Arbeit.

Astrid Jansen // Vita

## Berufserfahrung // Beratung und Coaching

- Über 20 Jahre: Prozessbegleitung von Menschen in persönlich oder beruflich herausfordernden Situationen
- Über 10 Jahre: Traditionelle Organisationsentwicklung, Coaching & Therapie, Supervision und Mediation von Einzelpersonen, Teams und Organisationen in angestellter und seit 2018 in selbständiger Tätigkeit ([www.enapticon.de](http://www.enapticon.de))
- Begleitung von Organisationen in die agile Selbstorganisation (kollegiale Führung)
- Inhouse Weiterbildungsangebote zu den Themen ‚kollegiale Führung‘, ‚Resilienz in Organisationen‘, ‚Führungskräfteentwicklung‘, ‚Umgang mit Konflikten‘, ‚Gesundheit in Organisationen (z.B. ‚gesunde Führung‘, ‚Umgang mit psychischen Auffälligkeiten‘)
- Gründerin von Eichhorn.blue ([www.eichhorn.blue](http://www.eichhorn.blue)). Unterstützungsangebot für queere oder trans\* Kinder und deren Eltern (beendet)
- Beratung von LGBTIQ\*-Unternehmens-Netzwerken und Coaching zu ebensolchen Themen und ehrenamtliche Tätigkeit als Referentin Diversity: LGBTIQ\*-Geflüchtete (Entwicklung und Durchführung von Schulungskonzepten)
- Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen als Krankenpflegerin im Bereich Stammzelltransplantation, ambulanter Krankenpflege und Onkologie

## Forschung // Lehre // Vortragstätigkeit

- Co-Moderation der Ausbildung „Kollegiale Führung /Agile Organisationsbegleiter:innen“ mit Claudia Schröder und Bernd Oesterreich
- Lehrbeauftragte an der Hochschule Fresenius (Angewandte Organisationspsychologie, Medienpsychologie)
- Vorträge zu verschiedenen Themen, wie z.B. Auswirkungen der Digitalisierung, Gesunde Führung, gelingende Selbstorganisation am Beispiel kollegialer Führung, Resilienz, LGBTIQ\* Themen
- Codingprojekt „Be Ada!“ Workshopreihe für Mädchen im Grundschulalter zur Aufhebung von geschlechterstereotyper Benachteiligung
- Planung und Durchführung einer Evaluationsstudie zur Wirksamkeit von Resilienzworkshops mit der Universität Duisburg-Essen

## Aus- und Fortbildung

- 1990er Ausbildung zur staatlich examinierten Krankenpflegerin (Note: sehr gut, gut)  
Körpertherapieausbildung (Reiki III)
- 2000er Studium der Psychologie, Schwerpunkt Arbeits-, Organisations-, Kommunikations- und Medienpsychologie (Note: sehr gut) an der Universität zu Köln und (endgültig unvollendete) Promotion im Bereich Medienpsychologie (Politische Kommunikation) an der Universität Duisburg-Essen
- 2018 Agile Organisationsbegleitung (Claudia Schröder, Bernd Oestereich), Werkstatt für Kollegiale Führung, Hamburg
- 2016 Fortbildung zur Ausbilderin psychologischer Erstbetreuer (DGUV), interne Fortbildung
- 2013 Hypnosystemisches Cognititionscoaching; hypnosystemische Konzepte zu Coaching und Supervision (Dr. Gunther Schmidt, DBVC anerkannt), MeiHei, Heidelberg
- 2010 Systemische Organisationsberatung und Change-Managementkompetenzen (Christine Knauf, Almut Probst), Performance Culture Coaching, Köln
- 2009 Systemische Therapie und Beratung (Marion Boxbücher, Karin Egidi, SG anerkannt), Institut an der Ruhr, Bochum
- 2008 Unternehmensführung und -vermarktung, LVQ Weiterbildung gGmbH, Mühlheim an der Ruhr
- 2007 Mediation (Prof. Dr. Manuel Tusch), Institut für Angewandte Psychologie Köln (IfAP)
- 2005 Curriculum Systemische Organisationsberatung (Prof. Dr. Nicole Krämer), Universität zu Köln, Psychologisches Institut

## Regelmäßige mehrtägige Fortbildungen

- 2022 Familiengeheimnisse. Der „innere Ausstieg“ aus transgenerationaler Traumatisierung (Michaela Huber)
- 2021 Umgang mit sexualisierter Belästigung am Arbeitsplatz (Sibylle Kaminski und Gesine Qualitz), Frauenberatungszentrum Köln
- 2020 Systemaufstellung: Theorie U – Wie kommt das Neue in die Welt? (Prof. Dr. Müller Christ), Managementaufstellungen für Nachhaltigkeit, Uni Bremen
- 2019 Organisationsaufstellung im Management und in der Beratung (Dr. Gunthard Weber und Claude Rosselet), Simon, Weber and Friends
- 2018 Organisationsentwicklung (Tilman Peschke), MeiHei, Heidelberg
- 2018 Einführung in die Systemischen Strukturaufstellungen (Elisabeth Ferrari & Mathias Varga von Kibeth) SysT
- 2017 Systemaufstellungen in Organisationen (Diana Drechsler), WISL, Wiesloch
- 2017 Holacracy (Lessmann & Giese – Brandt), Bewusstes Unternehmen
- 2016 Effectuation (Michael Faschingbaur), MeiHei, Heidelberg
- 2016 Hypnosystemisches Embodiment (Rolf Krizian), MeiHei, Heidelberg
- 2015 Beratung zum Thema Depression, Trauer und Verlust (Ortwin Meiss) Milton Erickson Institut Hamburg
- 2015 Psychosoziale Krisenintervention – Umgang mit Extremsituationen im betrieblichen Umfeld (Jürgen Schramm), INTAKKT, Köln
- 2015 Trauma und eigene Psychohygiene (Dr. Gunther Schmidt), MeiHei, Heidelberg
- 2015 Digitaler Arbeitsschutz: Das mediale Klima und seine Rolle für den digitalen Arbeitsschutz (Sabria David), Slow Media Institut, Bonn
- 2013 Systemische Familientherapie „Ordnungen der Liebe“ (Magret Barth), Rösrath
- 2012 Burn-out und Burn-out Prophylaxe (Dr. Carsten Till), MeiHei, Heidelberg
- 2012 Psychologisches Notfallmanagement. Unterstützung bei Extremsituationen im betrieblichen Umfeld/CISM (Jürgen Schramm), INTAKKT, Köln
- 2005 Resilienz (Satuila Stierling), Heidelberg

## Veröffentlichungen

- Jansen, A. (2017). Führen im digitalen Zeitalter? ASU Zeitschrift für medizinische Prävention (11/2017) S. 792-795
- Jansen, A., Bente, G. & Krämer, N.C. (2010). Wahlkampf 2005: Eine inhaltsanalytische Untersuchung der Inszenierung von Angela Merkel und Gerhard Schröder in den Fernsehnachrichten unter Berücksichtigung des Geschlechterstereotyps. In T. Faas et al. (Hrsg.), Information – Wahrnehmung - Emotion. Politische Psychologie in der Wahl- und Einstellungsforschung. VS Verlag.

## In den Medien

- 2015 Interview ‚Resilienz‘  
[faz.net/aktuell/beruf-chance/beruf/resilienz-die-unsichtbare-kraft-13339688.html](http://faz.net/aktuell/beruf-chance/beruf/resilienz-die-unsichtbare-kraft-13339688.html)
- 2016 Interview ‚Resilienz‘  
[vdk.de/deutschland/pages/gesundheit/72000/resilienz\\_wie\\_menschen\\_schweren\\_krisen\\_und\\_chronischen\\_beschwerden\\_trotzen\\_koennen](http://vdk.de/deutschland/pages/gesundheit/72000/resilienz_wie_menschen_schweren_krisen_und_chronischen_beschwerden_trotzen_koennen)
- 2016 Interview ‚Resilienz‘

[zeitjung.de/resilienz-stark-psychologie/](https://zeitjung.de/resilienz-stark-psychologie/)

2018 Interview ‚Diversity – LGBTIQ\*‘

[rewe-group.com/de/newsroom/stories/drei-fragen-an-dito-beraterin-astrid-jansen](https://rewe-group.com/de/newsroom/stories/drei-fragen-an-dito-beraterin-astrid-jansen)