BURNOUT, KOMMUNIKATION.
BEZIEHUNGEN & SELBSTWERT.
TANJA GATZKE

Sorgen Sie für INNERE SICHERHEIT in Ihrem Unternehmen

Flexibel. Sicher. Zuverlässig.ohne Burnout

Ihre Expertin für Burnout Kommunikation Beziehung & Selbstwert

EX - KOMMISSARIN TANJA GATZKE

28 Jahre Polizeiarbeit im aktiven Dienst.

Schon zu Beginn ihrer Dienstzeit wurde ihr klar, dass es **unerlässlich** ist, ein gesundes Selbstwertgefühl zu haben und wertvolle Kommunikationsstrategien zu beherrschen.
Zusätzlich braucht es eine gute Haltung zu sich selbst, um mit **Druck umzugehen**.

Taktische Gesprächsführung bei der Polizeiarbeit ist eine Voraussetzung, um **zielgerichtet zu kommunizieren**, zu deeskalieren, gute Beziehungen aufzubauen und sich durchzusetzen.

Speakerin Tanja Gatzke

SEKUNDENSCHNELL ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Seit mehreren Jahren spricht Tanja Gatzke auch auf der Bühne und legt auf ihre unvergleichliche Art dar, wie die **Strategien der Polizei** Unternehmern und Führungskräften helfen, **bessere Ergebnisse** zu erzielen und gleichzeitig trotz Druck einen Burnout zu vermeiden.

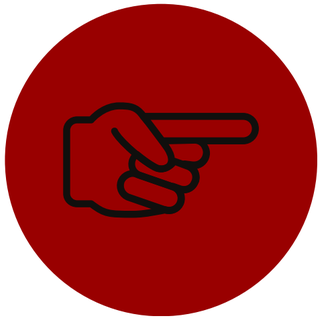
Flexibel und gleichzeitig zielgerichtet

BEI DER POLIZEI OFT DER UNTERSCHIED ZWISCHEN LEBEN UND TOD

Die Entscheidungen des Vorstands, der Geschäftsführung oder des Inhabers wirken sich auf das ganze Unternehmen aus.

Die Führungskräfte beeinflussen mit ihrem Rollenverständnis und Verhalten unmittelbar den Prozess und die Mitarbeiter.

Führungskräfte und Mitarbeiter, die sich mit ihrer Rolle und den Projekten identifizieren können, **bleiben dem Unternehmen trotz Druck** erhalten. Das spart messbar Zeit und Geld.



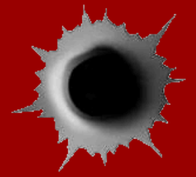
Wenn sich nichts ändert:

- Situationen verschlimmern sich.
- Depressionssymptome sorgen dafür, dass Arbeit liegen bleibt oder erheblich verzögert erledigt wird. Die Leistungsfähigkeit sinkt. Unkonzentriertheit ist die Folge.
- Angststörungen und Panikattacken nehmen zu.
- Aufgrund der veränderten Stimmung und der evtl. geminderten Leistungsfähigkeit, gibt es oft erhebliche Differenzen im Kollegenkreis.
- Misstrauen und eine innere Kündigung folgen.
- Arbeitsunfälle und Fehlverhalten häufen sich.

Wenn sich nichts ändert:

- Selbst kleinere Belastungen oder Schwierigkeiten werden zu einem “Drama”. Es fehlt die Verhältnismäßigkeit.
- Erhöhte Kosten: Burnout ist teuer für Unternehmen und die Betroffenen. Pro Tag **zwischen 250,- und 400,- Euro** je nach Position.
- Krankschreibungen (gerade im psychischen Bereich oft sehr lange).
- Störungen der Arbeitsabläufe, Aufgaben müssen umorganisiert werden.
- Die Mitarbeiter müssen aus dem “Frei” geholt werden.
- Überstunden fallen an, um den Klinikbetrieb aufrechtzuerhalten.

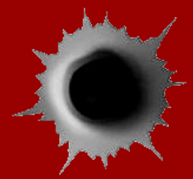
Nicht jeder Mitarbeiter hat gute Lösungsmöglichkeiten, um mit diesem Druck umzugehen, und eine Krankschreibung ist für viele oft der einzige Ausweg.
Von 100 auf 0 quasi.



Dies ist der Fall, weil Mitarbeiter keine guten anderen Lösungen kennen und genau hier setzt mein Training an.

Laut dem aktuellen Gesundheitsreport der DAK von 2024 ist der Krankenstand in Unternehmen zum zweiten Mal in Folge auf einem **Rekordhoch.** Es gibt im Durchschnitt 7,4% mehr Fehltage durch psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen und Burnout.
Ich bin davon überzeugt, dass psychische Krankheiten ernstzunehmende Probleme sind, die nicht ignoriert werden dürfen.

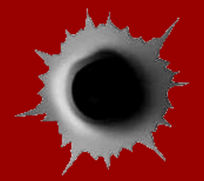
Die psychischen Belastungen nehmen weiterzu und die dadurch ausgelösten Fehltage sind nach der Fehlzeitenstudie der AOK seit 2012 um 48% gestiegen.
Und **hinter diesen Zahlen stecken Menschen und deren Einzelschicksale. Die von Arbeitnehmern und Arbeitgebern.**



Ein Thriller mit Hochspannung im Kino ist toll.

Beruflich will jedoch keiner auf einem Pulverfass sitzen.

Veränderungen brauchen Impulse



EINEN ANSTOSS

Impulsvorträge mit kriminalistischen Elementen

EINEN GAMECHANGER

Auf Ihr Unternehmen angepasst

EINE AKTIVIERUNGS-ENERGIE

Achtung - ab und an fällt auch mal ein Schuß

Tanja Gatzke ist Ihre Garantie für fesselnde Aha-Momente und eine stabilere Gesundheit trotz Druck.
Als Speakerin und Trainerin

Burnout Training

Die Vorteile meiner Trainings:

- **Verbesserte Gesundheit und Leistungsfähigkeit**
- **Die Resilienz wird gestärkt.**
- **Belastendes aus der Vergangenheit wird professionell aufgearbeitet.**
- **Es werden präventive Fähigkeiten erarbeitet, für den Fall von zukünftigen belastenden Ereignissen.**
- **Reduzierte Fehlzeiten**

Burnout Training

Weitere Vorteile meiner Trainings:

- **Verbesserte Arbeitszufriedenheit**
- **Die Teilnehmer lernen, ihre Arbeitssituationzu reflektieren und ihre Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren.**
- **Erhöhte Motivation, sich auch eigenverantwortlich um sich selbst zu kümmern.**
- **Weniger soziale Konflikte am Arbeitsplatz, da die Sozialkompetenz verbessert wird.**

Profil Tanja Gatzke

BERUFLICHE STATIONEN

- 28 Jahre Polizei im aktiven Dienst
- Zusätzlich Dozentin und Trainerin für die Hochschule der Polizei
- Psychologische Beraterin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Coach Ausbildung DQR/EQR Qualifikationsstufe 4 DIN Norm 33961

WEITERBILDUNGEN

Burnout
Kommunikation
Motivation
Deeskalation
Konfliktmanagement
Verhaltenstraining
Systemisches Coaching
Traumatherapie

AUTORIN

Tatort dein Leben. 2021. Tredition Verlag
Erfolg ist... 2020. Goldegg Verlag
Deine Chance für eine neue Zeit. 2020. One world Verlag
Froschkinder halten zusammen. 2017. Synergia Verlag

DER PODCAST

Der Persönlichkeits-ENERGIZER - ein spannender Cocktail für Reflexion und Führung

Was sagen die anderen?

HERMANN SCHERER

BESTSELLTERAUTOR UND BERATER

"Ich habe Tanja Gatzke bei mehreren Gelegenheiten persönlich kennengelernt und sie hat mich mit Fachwissen und Humor abgeholt.
Sie vereint eine interessante Mischung aus Coach und Kommissarin.
Ihre Vorträge beschäftigen sich mit Kommunikation, Beziehungen und Selbstzweifeln und geben gleichzeitig bewegte Einblicke in die Polizeiarbeit."

JÖRG ROSITZKE

GESCHÄFTSFÜHRER
FERNSEHSENDER
HAMBURG 1

"Ich hatte die große Freude, Tanja Gatzke im Interview und auf der Bühne zu erleben. Ihr Fachwissen, gepaart mit Humor, macht sie zu einer zuverlässigen Expertin auf ihrem Gebiet. Die Kombination aus Coach, Polizistin und Therapeutin ist einprägsam und glaubwürdig.
Tanja Gatzke und ihre Vorträge sind spannend, informativ und sehr zu empfehlen!"

SANDRA S.

EVENT TEILNEHMERIN

"Tanja Gatzke ist eine inspirierende , tiefgründige und humorvolle Speakerin, die weiß, wovon sie spricht. Ihre Expertise holt sie nicht zuletzt aus den Lebenserfahrungen, die sie in zwei Berufen sammeln konnte. Sie hat mich auf eine sehr berührende Art daran erinnert: Kommunikation ist unser bedeutsamstes Werkzeug, lasst es uns achtsam nutzen. Danke für diesen tollen Vortrag, gerne wieder!"

INNERE SICHERHEIT FÜR IHR UNTERNEHMEN

Ihre direkte Verbindung

Eine Reduzierung der heutigen Arbeitsbelastung ist kaum möglich, doch es gibt Lösungen, um gesund zu bleiben.

MAIL TO :
KONTAKT@TANJA-GATZKE.DE

Schreiben Sie uns eine Mail und wir melden uns umgehend zurück.

EINEN PERSÖNLICHEN TERMIN BUCHEN:

https://calendly.com/termin-tanjagatzke/30min-erstgespraech

Tanja Gatzke
ALPHA-COACH