

# Über Susanne Ringen



Hallo,

Wertschätzung, Offenheit und Klarheit sind Werte, mit denen ich mich eng identifiziere. Als Systemische Trainerin und Coach für Führungskräfte setze ich mich für klare und wertschätzende Führung ein. Ich unterstütze Organisationen dabei, Strukturen zu schaffen, in denen Menschen sich entfalten können.

Ich wünsche mir eine Welt, in der Menschen gerne arbeiten und dabei gesund bleiben.

Ich stehe gerne für Interviews, Gespräche, Artikel und Beiträge zur Verfügung und teile meine Erfahrungen und Gedanken.

Nimm gerne Kontakt auf!

Herzlichst

Susanne Ringen

Kontakt:

[contact@susanne-ringen.com](mailto:contact@susanne-ringen.com)

0176-23748992

<https://www.linkedin.com/in/susanne-ringen/>

# Worüber ich gerne spreche

## Themenauswahl

- [Tight-Loose-Tight - das norwegische Führungsprinzip](#)
- [Wenn Führung krank macht und wie du das verhindern kannst](#)
- Selbstführung - Über Verantwortung, Stressbewältigung, Resilienz und Achtsamkeit
- Teamführung - Zusammenarbeit, Konflikte, Performance
- Führen von Führungskräften - Verantwortung und Delegation
- Gute Feedbackgespräche, klare Kommunikation - wie das gelingen kann
- Remote Work - Mein Leben zwischen Norwegen und Berlin

# Berufliche Stationen

## Werdegang

- seit 2016 Systemische Coach, Teamcoach, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin mit Schwerpunkt Leadership,
- seit Sept '21 Dozentin für "New Work" an der Quadriga Hochschule
- seit April '21 Senior Beraterin bei GetRemote - Beratung und Einführung von mobilen Arbeiten in Unternehmen
- 2019-2021 Personalleiterin in Teilzeit in einem remote-only Unternehmen
- 2000 - 2016 Wechsel in den Personalbereich - Aufbau einer Personalabteilung  
Aufbau eines Agenturstandorts in Berlin  
IT Projektleiterin
- 1991 - 2000 Studium Anglistik Germanistik (Sprach/Literaturwissenschaft)  
Medizinische Ausbildung zur Masseurin  
Selbstständig mit einer Konzertagentur

# Aus- und Weiterbildungen

## Lernen

Ich lerne gerne und ständig.

### Als Coach

- 2021 Future Leadership, intrinsify
- 2017 Achtsamkeit- und Resilienztrainerin (IEK)  
Systemischer Team Coach (ECA zertifiziert, Coaching Akademie Berlin)
- 2016 Advanced Practitioner EDxTM™ nach Fred Gallo
- 2013 Systemischer Personal & Business Coach (ECA zertifiziert, Coaching Akademie Berlin)

### Als Personalerin

- 2010 Staatlich geprüfte Personalreferentin (bsb)

### Weiter zurückliegend

- 1999 Abschluss Staatlich geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin
- 1992-96 Studium der Anglistik und Germanistik, RWTH Aachen (ohne Abschluss)
- 1991 Abitur, International AFCENT School, Brunssum / Niederlande

# Über mich

Susanne Ringen

Ich bin systemische Coachin und Teamtrainerin, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin.

Ich stehe für

- Klarheit
- Wertschätzung
- Authentizität

In meiner Arbeit verfolge ich u.a. Ansätze

- aus der Systemtheorie
- aus der Gewaltfreien Kommunikation
- von Radical Candor (nach Kim Scott)
- des Responsibility Process (von Chris Avery)
- aus der allgemeinen Kommunikationslehre von Schulz-von-Thun

# Wer bin ich noch

## Über mich

Der Mensch ist mehr als nur sein Beruf. Ich bin vielseitig interessiert...

- In Sprachen: Ich spreche fließend Englisch (verhandlungssicher), Norwegisch (B1/2) und lese in beiden Sprachen Bücher und Artikel im Original.
- In IT: Ich habe weitreichendes Verständnis in Softwareentwicklung, Games, VFX sowie Positionen im Digitalbereich, kenne agile Methoden wie Scrum und Kanban und nutze viele digitale Tools.
- In Engagement: Ich unterstütze Young Professionals als Mentorin im MentorMe Netzwerk und bin Sponsorin von Clean Ocean Projekten.
- In Hobbys: Meine Leidenschaft ist das Wasser. Ob mit Wellen oder Wind oder auch gefroren: Bei Wellenreiten oder Windsurfen, Schlittschuh- und Skilaufen blühe ich auf. Zum Ausgleich praktiziere ich Yoga und Achtsamkeit - und habe das Stricken für mich entdeckt.
- Und sowieso: Ich lese und höre viel über Leadership und die Systemtheorie und bin in entsprechenden Netzwerken aktiv.
- Ich bin Herausgeberin des Podcasts "Führungsfragenkarussell", in dem ich mit Gesprächspartner\*innen verschiedene Aspekte von heutiger Führung beleuchte.
- Als Speakerin halte ich Vorträge und gebe Workshops auf Konferenzen und Veranstaltungen.