



# PORTFOLIO

Martina Kohn

Konflikt- und Resilienztrainerin



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Hallo,

## ich bin Martina Kohn

### Konflikt- und Resilienztrainerin für Jugendhilfe, Kita und Pflege

Seitdem ich 14 Jahre alt bin, leite ich Gruppen und später in verschiedenen Kontexten Teams. Viele Jahre habe ich ambulant und stationär in der Kinder- und Jugendhilfe gearbeitet.

Da lag es nahe, dass ich mich mit zwei Themen näher beschäftigt habe: dem Umgang mit Konflikten und Stress und der Frage:  
Wie entwickeln sich Teams?

In meinen Programmen, Kursen und Weiterbildungen, lernen Fach- und Führungskräfte, Coaches und Trainer\*innen, Konflikte frühzeitig zu erkennen, sicher zu moderieren und Menschen in ihrer Entwicklung nachhaltig zu stärken.

#### Mein Ziel:

Menschen und Teams, die auch in stürmischen Zeiten zusammenhalten und an ihren Herausforderungen gemeinsam wachsen.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Ausbildung und Tätigkeiten

seit 2014 Konflikt- und Resilienztrainerin  
freiberuflich

2000 - 2014  
folgende Tätigkeiten (angestellt)

- Lehrerin der Dt. Kulturstudien in Hartola (Finnland)
- Lehrerin und Sozialpäd. Fachkraft Berufsvorbereitende Maßnahme, Bonn
- Teamleiterin und Mitarbeiterin in Wohngruppen der intensivpädagogischen Jugendhilfe, Bonn
- Ambulante Familienhilfe, Bonn

1995 - 2000  
Universität zu Köln

- **Diplom - Pädagogik**
- Pädagogik der frühen Kindheit
- Interkulturelle Kommunikation und Bildung



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Weiterbildung und Veröffentlichungen

## Fort- und Weiterbildungen (Auszug)

Traumainformierter Coach TIC Academy

Mediatorin (zert.) - Konfliktcoach

Mimikresonanz - Neue Autorität

Konfrontationspädagogin und Bleib Cool - Trainerin - Resilienztrainerin / LOOVANZ

Stresspädagogin - SNAKE, Bleib locker / Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche

Entspannungspädagogin - Lösungsorientiertes Coaching- Train the Trainer

Teamleitungen - Fortbildung - Erlebnispädagogin

regelmäßige Teilnahme an Fachtagungen, Workshops, Messen, Supervisionen

## Veröffentlichungen (Auszug)

- Wenn's im Team kracht: Wie Führungskräfte Konflikte im Team souverän lösen. Podcast Yvonne de Bark. 2025
- Teamgeist in Krisenzeiten. In: Paritätinform. 12/2014 - 01/2025. Dt. Paritätischer Wohlfahrtsverband
- Podcast "Born to Pflege": Wie baue ich ein resilientes Pflegeteam auf. youtube, 11. September 2024
- Kohn, Martina (2023): Krisensicher. Independently Published. KDP.
- Knackpunkt, Entdeckungskiste: Schulkindbetreuung in Kita, Hort und Grundschule.
- Kohn, Martina (2023): So geht Konflikt. Independently Published. KDP.
- So stärken Sie die Teamresilienz. In: Sozialwirtschaft. Zeitschrift für Führungskräfte in sozialen Unternehmen. 5 / 2023. Nomos
- Cantzler, Anja: Der Kita-Talks. Meine Werte - deine Werte. Der Umgang mit Wertekonflikten. 2022
- Wedewardt, Lea: DerKita Podcast. Konflikte im Team lösen. 2020.





1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Konflikte

Konflikte gehören zum Berufsalltag – besonders dort, wo viele Menschen gemeinsam wirken.

In meinen **Seminaren lernen Fach- und Führungskräfte**, Konflikte frühzeitig zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und sicher zu lösen. Der Fokus liegt auf **praxistauglichen Methoden**, **klarer** Kommunikation und einer Haltung, die **Entwicklung** möglich macht.

**Für wen:**

- **Führungskräfte**, die Konflikte im Team souverän angehen und moderieren möchten
- **Fachkräfte**, die ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit stärken wollen
- **Teams**, die sich gemeinsam weiterentwickeln und ihre Zusammenarbeit verbessern möchten

**Mögliche Themen und Schwerpunkte:**

- Konflikte **lösen**
- Konflikte **moderieren**
- Konflikte im **Team**
- **Feedback** geben und nehmen
- **Deeskalation** von Konflikten und Gewalt

**Gut zu wissen:**

Meine Konzepte sind maßgeschneidert für Teams und Organisationen, angepasst an aktuelle Herausforderungen.

Am besten sprechen wir gemeinsam, welche Schwerpunkte passend sind.

Die Seminare finden Inhouse, online oder in der Natur statt.

## DIE 5 AS DER KONFLIKTLÖSUNG

- ▶ **Anschauen**  
Welches **Gefühl** hast du? Was ist es, das dich so weitend macht, verärgert etc.?  
Nicht nur: Wie ist die Situation, sondern auch, was ist dein **Bedürfnis** dahinter?  
Was wünschst du dir konkret? Formuliere deinen **Wunsch** und dein **Ziel**.
- ▶ **Abgleichen**  
Wachste für ein besseres Verständnis die **Perspektive**:  
Was lässt die andere Person so handeln?  
Was ist der gute Grund der anderen Person?
- ▶ **Anshören**  
Wann seid ihr beide **gesprächsbereit**?
- ▶ **Ansprechen**  
Beim Ansprechen hilft **WWW**  
**Wahrnehmung** (Gestern habe ich gesehen, dass...)  
**Wirkung** (Das wirkt auf mich... / Das bedeutet für mich...)  
**Wunsch** (Das wünsche ich mir...)
- ▶ **Abschließen**  
Danach ist dann auch gut. Die Geschichte ist **abgeschlossen**.  
Wenn nicht: Summe beim ersten A.



**mk Martina Kohn**  
KONFLIKTTRAINERIN



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Resilienz und Stress

Dynamische Zeiten, hohe Erwartungen und permanente Veränderungen fordern unsere innere Stärke heraus.

In meinen Resilienzseminaren entdecken Fach- und Führungskräfte, wie sie ihre eigene Widerstandskraft bewusst fördern und ihre Teams nachhaltig unterstützen können.

Im Mittelpunkt stehen **praxiserprobte Ansätze**, **persönliche Reflexion** und **konkrete** Strategien, um auch in belastenden Situationen handlungsfähig, zuversichtlich und klar zu bleiben.



## Für wen:

- **Führungskräfte**, die die Widerstandskraft ihres Teams und ihre eigene stärken möchten
- **Fachkräfte**, die gelassener und kraftvoller mit Stress und Veränderungen umgehen wollen
- **Teams**, die gemeinsam ihre Belastbarkeit erhöhen und neue Strategien für herausfordernde Zeiten entwickeln möchten

## Mögliche Themen und Schwerpunkte:

- **Persönliche Resilienz** stärken: Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Stressbewältigung
- **Teamresilienz** entwickeln: Vertrauen, Offenheit, psychologische Sicherheit im Team fördern
- Umgang mit **Stress und Belastung**: Frühwarnzeichen erkennen, Ressourcen aktivieren
- **Führung und Resilienz**: Wie Führungskräfte Resilienz bei sich selbst und im Team unterstützen können

## Gut zu wissen:

Alle Angebote werden passgenau auf Ihre aktuelle Situation und Ihre Ziele abgestimmt – für eine praxisnahe und wirksame Stärkung individueller und gemeinsamer Resilienz.

Die Seminare finden Inhouse, online oder in der Natur statt.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Team

Ob neu zusammengesetzt oder schon lange im Job – jedes Team hat seine eigene Dynamik.

Manchmal läuft's rund, manchmal knirscht's.

In Team-Seminaren geht es darum, die **Zusammenarbeit bewusster** zu gestalten, **blinde Flecken** aufzudecken und als Team (wieder) mehr **Klarheit, Vertrauen und Leichtigkeit** zu erleben.

Statt Standardlösungen gibt's bei mir Raum für echte Entwicklung – mit Methoden, die ins Gespräch bringen, Strukturen sichtbar machen und Konflikte ansprechbar machen.

## Wir schauen gemeinsam:

Was läuft gut? Wo hakt's? Wie kann Zusammenarbeit für alle stimmiger werden?

## Typische Themen:

- Rollen, Verantwortung und Zusammenarbeit klären
- Wir-Gefühl stärken und Vertrauen aufbauen
- Kommunikationsmuster reflektieren
- Umgang mit Reibungen und Konflikten üben
- Teamziele und gemeinsame Ausrichtung schärfen

## Gut zu wissen:

Ich arbeite mit Teams – vor Ort, online oder in der Natur.  
Jedes Seminar wird individuell abgestimmt und mit Herz, Klarheit und Humor begleitet.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Weitere Seminare

Neben den genannten Seminaren biete ich Fortbildungen und Workshops zu Themen an, die im Alltag oft herausfordern – und gleichzeitig viel bewegen können:

## Elterngespräche führen:

Sicherheit gewinnen für Gespräche, die ehrlich, zugewandt und trotzdem klar bleiben.

## Neue Autorität im Alltag:

Präsenz zeigen, Beziehung stärken und Grenzen setzen – ohne laut zu werden.

## Resilienz praktisch stärken:

Alltagsnahe Methoden für mehr innere Stärke, Teamspirit und einen klaren Kopf in stressigen Zeiten - Methoden, die nur wenig Material benötigen.

## Sozialtraining leicht gemacht:

Mit kreativen Übungen soziale Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen fördern – ohne erhobenen Zeigefinger, mit wenig Material.

## Interkulturelle Kompetenz:

Praxisnahe Trainings und Workshops, die Verständigung fördern, Vorurteile abbauen und Zusammenarbeit in vielfältigen Teams stärken – alltagsnah, interaktiv und ohne Klischees.

## KI im sozialen Bereich:

In meinem Seminaren rund um KI möchte ich die Hemmschwellen von KI abbauen und einen guten Überblick geben. KI ist auch für die Arbeit mit Konflikten wunderbar nutzbar. In kurzen Workshops und Impulsvorträgen zeige ich genau das.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Coaching ...



## Team- und Konfliktcoaching

### Klarheit schaffen, Zusammenarbeit stärken

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen **Reibungen**. Unterschiedliche Erwartungen, unausgesprochene Spannungen oder festgefahrene Dynamiken können Teams belasten und die **gemeinsame Arbeit** blockieren.

Im Team- und Konfliktcoaching unterstütze ich Teams dabei, wieder in einen **offenen, lösungsorientierten Dialog** zu kommen – mit Klarheit, Struktur und einem geschützten Rahmen. Ob akuter Konflikt, unterschwellige Spannungen oder der Wunsch, die Zusammenarbeit zu verbessern:

Ich begleite **Einzelpersonen und Teams** dabei, **neue Perspektiven** zu entwickeln, **konkrete nächste Schritte** zu vereinbaren und die **unterschiedlichen Sichtweisen** hörbar zu machen,

### Ziele des Coachings können sein:

- Klärung der eigenen Position
- Konflikte ansprechen und gemeinsam lösen
- Kommunikation und Rollenverständnis klären
- Vertrauen wieder aufbauen
- Zusammenarbeit neu gestalten
- Verantwortung und Selbstwirksamkeit im Team stärken

Ich arbeite allparteilich und mit einem klaren Blick für das, was hilfreich ist – für die Beteiligten und für das Team als Ganzes.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

9

10

11

12

13

# Konfliktstark im Team

Das Online Angebot für Trainer\*innen, Coaches und Führungskräfte, die Konfliktstärke, entwickeln möchten, Ideen und neue Impulse für die Teamarbeit haben möchten und Teamkonflikte sicher lösen wollen.



## **Konfliktstark im Team - KOMPAKT**

### Wöchentliche Impulse & Methoden für deinen Team-Alltag

Du bekommst jede Woche via Email konkrete Ideen, die du direkt im Team nutzen kannst. Von kurzen Check-ins bis hin zu Übungen für Vertrauen, Kommunikation und Klarheit.

Ideal, um regelmäßig kleine Schritte in Richtung Teamstärke zu gehen und in Konflikten früh einzugreifen.



## **Konfliktstark im Team - Community**

### Begleitung & Austausch

Neben allen Impulsen aus Kompakt erhältst du hier einen sicheren Ort für Austausch, Fragen und Unterstützung.

Wenn es herausfordernd wird und du gerade keine Supervision an der Hand hast, bist du nicht allein.

Perfekt für alle, die Rückhalt, Sparring und eine klare Orientierung im Alltag mit Teams brauchen.

Austausch - Fallbesprechungen - Beratung - Netzwerken



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# SOLVE

## in 8 Modulen Teamkonflikte sicher lösen

Teamkonflikte gehören zum Arbeitsalltag – aber sie müssen keine Dauerbrenner sein. SOLVE ist ein von mir entwickeltes Konzept, mit dem das Team gestärkt und entwickelt wird und SOLVE eine erprobte Struktur, um Teamkonflikte sicher zu lösen.

**Damit du Konflikte im Team früh erkennst, sicher einordnest und souverän löst.**



### SOLVE – In 8 Modulen Teamkonflikte sicher lösen

SOLVE führt dich Schritt für Schritt durch den gesamten Klärungsprozess, vom Erkennen über das Gespräch bis zur Umsetzung. Du bekommst einen erprobten Ablauf, klare Leitfäden und Methoden, mit denen du Teamkonflikte nachhaltig löst und Teams gezielt entwickelst, statt nur Symptome zu bearbeiten. Das Programm findet online statt und du kannst entscheiden: möchtest du lieber alleine lernen oder in einer Gruppe.

Einmal im Jahr findet ein freiwilliges Live Treffen statt.





1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Produkte

Ob du direkt loslegen willst, neue Impulse suchst oder Teams professionell begleiten möchtest – hier findest du Tools, Methoden und Materialien, die dich in deiner Arbeit mit Konflikten, Teamprozessen und Resilienz stärken. Bücher, Kartensets, Online-Kurse und Austauschformate – alles praxiserprobt und mit Liebe zum Detail entwickelt.

## Bücher

**So geht Konflikt:** In 10 Tagen Konflikte entspannt, souverän & selbstbewusst lösen  
Ein praktischer Ratgeber und Notizbuch in einem, der dir hilft, deine Konfliktfähigkeit zu reflektieren und zu stärken.

**Krisensicher:** Werde sicherer und ruhiger in Konflikten und Krisen in der Jugendhilfe  
Basierend auf langjähriger Erfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe bietet dieses Buch Strategien, um in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

## Kartensets

### **Icebreaker-Kartenset**

über 80 inspirierende Fragen, die den Einstieg in Seminare erleichtern und das Teamgefühl stärken.

### **Gefühle entdecken mit Fliggi**

Ein liebevoll gestaltetes Set, um mit Kindern spielerisch über Gefühle ins Gespräch zu kommen.

**Alle Produkte & Details unter: [www.martinakohrn.com/produkte](http://www.martinakohrn.com/produkte)**



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13



12



Was Menschen und Teams wirklich weiterbringt, ist nicht das Vermeiden von Konflikten – sondern der Mut, sie anzuschauen, zu verstehen und gemeinsam zu lösen.

Wenn das gelingt, entsteht Entwicklung, echte Verbindung und ein Arbeitsklima, in dem alle ihr Potenzial entfalten können.

Ich begleite dich und Teams gern auf diesem Weg – klar, empathisch und mit einem guten Blick fürs Wesentliche.

*Martina Kohn*

***“Ein einzelner Faden reißt, wenn die Spannung zu groß wird. Aber viele einzelne Fäden verknüpfen sich zu einem starken Netz, das vieles auffängt.”***

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

# Dein Kontakt zu mir

Ich freue mich über Anfragen und unterbreite gern unverbindlich ein Angebot.



**Telefon:** +49 1578 62 50 371

**E-Mail :** [kontakt@martinakohrn.com](mailto:kontakt@martinakohrn.com)

**Adresse:** Am Medembogen 30  
21763 Neuenkirchen

**Homepage:** [www.martinakohrn.com](http://www.martinakohrn.com)

**Social Media:**   

 YouTube



