



ALINA GAUSE

DIPLOMPSYCHOLOGIN | AUTORIN | SCHAUSPIELERIN | SÄNGERIN

DAFÜR STEHE ICH

Transparenz und Behutsamkeit im Vorgehen.
Kreativität und Individualität in den Methoden.
Sich wertschätzend und konstruktiv begegnen.
Das Hier und Jetzt in den Fokus nehmen aber auch den langen Bogen im Blick behalten.
Sich Zeit nehmen und Raum geben.
Auch schwierige Momente gemeinsam halten.
Auf Augenhöhe arbeiten: Die Klient:innen sind die Fachleute für sich selbst.

WICHTIGSTE QUALIFIKATIONEN

- Studium der Psychologie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Schwerpunkte: Klinische und Pädagogische Psychologie
Nebenfach: Psychopathologie (Diplom)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Ausbildung in Schauspiel, Tanz und Gesang an der Berliner Schule für Bühnenkunst

WAS MACHT MICH AUS?

Als ich 8 Jahre alt war, entdeckte ich das Klavier für mich und begann zeitgleich, Lieder zu schreiben. Ich sang und spielte, drehte schon als Kind Filme. Mit 14 wurde ich ausgewählt, in der Berliner Waldbühne neben Konstantin Wecker, Udo Lindenberg, Spliff und Mercedes Sosa zu singen und vertrat als 19-Jährige Deutschland als Finalistin im „Second Golden Kite World Song Festival“ in Malaysia. Ich sang, spielte und schrieb und wusste nichts von einem Markt, den Künstler:innen bedienen müssen, wenn sie davon leben möchten. Mein einziges Interesse galt der Frage, wie ich besser werden konnte. Und so machte ich meine Ausbildung in Tanz, Gesang und Schauspiel in Berlin. Ich hatte besser werden wollen und war nebenbei zu einem Beruf gekommen, den ich u.a. am Maxim Gorki Theater und dem Theater des Westens in Berlin, in Stuttgart und Freiburg, in Film-, Fernseh- und Studioproduktionen ausübte.

Viele Jahre singen, tanzen und spielen, wovon zu wenige Stunden das für mich bereithielten, was ich mir von Kunst erwartet hatte. Es war irritierend: Die Häuser, die Rollen und die Gagen wurden größer, aber meine Zufriedenheit nicht. Ich musste etwas ändern, aber ich wusste zunächst nicht wie. Ich entschied, mich zu wagen, mit Texten und Musik aus meiner eigenen Feder aufzutreten. Und siehe da: Das Haus war kleiner, die Gage auch, aber die Zufriedenheit war größer.

Aus dieser Erkenntnis folgten entscheidende Weichenstellungen für mein Leben: Ich entschied, mir ein zweites Standbein aufzubauen und studierte Psychologie, schrieb parallel dazu eigene Bühnenshows und gründete eine Familie.

Als Diplompsychologin stand mir nun ein Instrumentarium zur Verfügung, das ich dazu nutzte, ein Beratungskonzept für kreative Prozesse und Persönlichkeiten zu entwickeln. Ich veröffentlichte mein erstes Buch („Warum Künstler die glücklicheren Menschen sein könnten“) und richtete 2009 „a.way – Beratung für Kreative“ in Berlin ein.

In meiner Coaching- und Beratungstätigkeit dort lasse ich Elemente aus dem systemischen Coaching, aber auch aus der Verhaltens- und Gesprächstherapie sowie den Darstellenden Künsten einfließen. Ich halte Vorträge und schreibe als Autorin darüber, warum ich Kreativität für eine Schlüsselkompetenz für die Bewältigung der Herausforderungen unserer Zeit halte. 2016 erschien mein zweites Buch: „Kompass für Künstler“ (Springer Verlag). Im selben Jahr kam ein Lehrauftrag an der Universität der Künste hinzu, innerhalb dessen ich angehende Darstellende Künstler:innen mit der Psychologie ihres Berufsfeldes vertraut mache. In dieser Zeit startete auch der Ausbildungslehrgang zum systemischen Coach und kreativen Prozessbegleiter, bei dem ich von Beginn an als Referentin mitwirkte. Im April 2021 erschien mein drittes Sachbuch für kreative Persönlichkeiten („Anbieten ohne Anbiedern – Selbstmarketing für Kreative“, Springer Verlag). Parallel zu meiner Tätigkeit als Beraterin und Coach verwirklichte ich heute künstlerisch nur noch Herzensprojekte. So sehe ich als nächstes der Veröffentlichung meines Albums „11 Songs - 1 Leben“ entgegen.



ALINA GAUSE

DIPLOMPSYCHOLOGIN | AUTORIN | SCHAUSPIELERIN | SÄNGERIN



BERATUNGSFORMATE

- Systemisches Coaching und Beratung
- Persönlich vor Ort, aber auch Online möglich
- Deutsch und englisch

BERUFLICHE SCHWERPUNKTE

- Ressourcenstärkung und Stressbewältigung
- Resilienzförderung und Burnout-Prophylaxe
- Kommunikationstraining
- Selbstmarketing – Konzeption und Umsetzung
- Berufliche und private Standortbestimmung und Neuorientierung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Krisenbewältigung
- Angst und Scham

DATEN

Verheiratet, zwei Söhne
Wohnort: Berlin
Geschäftsadresse: Gubener Str. 20, 10423 Berlin
Telefon +49 (0) 30 44 32 31 32
E-Mail office@riedelberatung.de
Website www.riedelberatung.de
www.artists-way.de

BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

_Inhaberin | a.way - Beratung & Management

Berlin | 2009 bis heute | www.artists-way.de

Beratung und Coaching für kreative Persönlichkeiten
in eigener Praxis in Berlin (a.way - Beratung & Management)

_Tätigkeit als Autorin

Seit 2008 Redaktionelles Mitglied von cast:mag, das Schauspielermagazin

2011 Buchveröffentlichung „Warum Künstler die glücklicheren Menschen sein könnten“ (BoD)

2016 Buchveröffentlichung „Kompass für Künstler“ (Springer Verlag)

2021 Buchveröffentlichung „Anbieten ohne Anbiedern - Selbstmarketing für Kreative“ (Springer Verlag)

Co-Autorin des bundesweiten „Handlungsleitfadens für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
künstlerisch Beschäftigter an Theatern“

Artikel u.a. in „Psychologie Heute“, „Report Psychologie“, „Psychologie in Österreich“, „Bühnentechnische
Rundschau“, „Tanz“

_Workshop- und Seminar-Konzeption und -Leitung, Vortragstätigkeit

u.a. Technische Universität Berlin, Universität der Künste Berlin, Hochschule für Bildende Künste Hamburg, Unfallkasse
NRW und Berlin, Bundesverband Schauspiel, Bund der Szenografen, Allianz deutscher Designer

_Dozentin

Seit 2016 Referentin im Ausbildungsteam des Institutes für Coaching und Achtsamkeit in Berlin

Lehrauftrag an der Universität der Künste

(Psychologisches Kompetenztraining für Darstellende Künstler:innen)

_Darstellende Künstlerin

Seit 1985 professionell tätig als Darstellende Künstlerin (Schauspiel, Gesang, Tanz)

u.a. Maxim Gorki Theater Berlin, Theater des Westens Berlin, Film und TV, Studiogesang, mehrere Eigenproduktionen

Seit 1989 Tätigkeit als Schauspiel- und Gesangscoach