

Dr. Sonja Mikeska

STATIONEN MEINES WEGES:

Studium & Promotion

1998–2008: Studium & Promotion in Politikwissenschaft und Anglistik/Amerikanistik an der Uni Trier

In dieser Zeit kam ich u.a. in Berührung mit den Theorien des Konstruktivismus („The world is what we make out of it“), studierte Schriften der amerikanischen Transzendentalisten Ralph Waldo Emerson und Henry David Thoreau sowie prägende Reden von John F. Kennedy und Martin Luther King Jr. Ich promovierte im Bereich Rhetorik und Kommunikation und forschte bereits damals zur identitätsstiftenden Wirkung von Musik nach Krisen wie 9/11 (mehrere Veröffentlichungen zu diesem Thema).

Mitarbeiterin im Hochschulmanagement

2005 – 2025: Studiengangskonzeption & Qualitätsentwicklung an der Uni Trier, Uni Saarland und FH Münster

Nach dem Studium begann ich meine Arbeit in der mir vertrauten Hochschulwelt und war 20 Jahre lang intensiv mit der Entwicklung von Studienangeboten, Akkreditierungsverfahren und Fragen von Strategieentwicklung und Internationalisierung betraut. Zusätzlich durfte ich von 2018- 2021 Leitungserfahrung als Teamleitung und stellvertretende Dezernatsleitung sammeln. Mein Interesse an der Wirkung von Musik durfte auch in die Hochschulwelt einfließen, z.B. bei der Durchführung von Teambuilding-Workshops „Musik verbindet“ oder eines Hochschuldidaktik-Workshops „Music in Teaching & Learning“ (u.a. zu Musik-Tresoren für Resilienz und Lernstrategien).

Angebot von internationalen Workshops & Beratung

2014 – 2024: Mitarbeit in zahlreichen internationalen Projekten (u.a. in Europa, Lateinamerika, Äthiopien, Ukraine)

Neben meiner Tätigkeit an deutschen Hochschulen war ich in einer Vielzahl von internationalen Hochschulprojekten involviert, wo ich hauptsächlich Workshops und Beratungen für Hochschulmanager gegeben habe. Diese 10 Jahre waren eine sehr spannende Zeit meines Lebens, in denen ich viele Länder bereist und verschiedene Kulturen kennengelernt habe und dabei die herzoffene Kommunikation mit zunächst fremden Menschen sehr genoss. Gerade in Lateinamerika durfte ich auch viel mit Rhythmus und Musik arbeiten, um z.B. Prozessabläufe in Teams durch Zusammenspiel in der Musik erlebbar zu machen.

Weiterbildung & -entwicklung

2018-2026: Zahlreiche Weiterbildungen, u.a. bei Hommelsheim Coaching, Jan Becker, Eva-Maria Zurhorst, Michael Stillwater

Der innere Ruf wurde immer lauter, dass da noch so viel mehr in mir gelebt werden wollte und ich beschloss, mich erst einmal in Angeboten zur Persönlichkeitsentwicklung selbst besser kennenzulernen. Durch die Anregungen in den Workshops und Weiterbildungen (u.a. im Bereich Coaching, Transformation, Hypnose, Resonanz, Intuitives Singen & Songmaking) begann ich meine eigene kreative und musikalische Seite wieder stärker zu leben und fing an, meinem Leben langsam eine neue Richtung zu geben.

Neugründung

2025/26: Entscheidung zur Selbstständigkeit & Aufbau des Resonanzraums mit musikbasiertem Coaching

Nach 20 Jahren im Management spürte ich, dass es Zeit war, dieses Kapitel abzuschließen und beschloss - nach einer dreimonatigen Auszeit - meine Qualifikationen in einem einzigen Bereich so zu bündeln, dass ich auch andere auf ihrem eigenen Weg gut begleiten kann. Um sich auf die eigene innere Stimme zurückzubewegen, nutze ich die Musik als Spiegel und Ausdrucksmedium und habe dazu verschiedene Formate – von Mitsingkonzerten über Workshops bis hin zu Gruppen- und Einzelcoachings – entwickelt.

So verbindet sich in meiner heutigen Arbeit, was mich über viele Jahre begleitet hat: die Wirkung von Kommunikation, die Kraft von Musik und mein Interesse daran, Menschen auf ihrem eigenen Weg zu begleiten.