



Ich begleite Menschen in persönlich oder beruflich herausfordernden Phasen – unterstützend, mit fundierter Expertise und einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

Die Fähigkeit, gemeinsam den Kern der Herausforderung freizulegen, ist meine besondere Stärke. Das schafft schnell die nötige Klarheit für tragfähige nächste Schritte.

MEINE SCHWERPUNKTE

Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstvertrauen stärken
- Potential erkennen & entfalten
- Ressourcen aktivieren
- Werte klären
- Positives Mindset entwickeln

Resilienz stärken

- Stressmanagement & mentale Stärke
- Individuelle Resilienz fördern
- Team-Resilienz steigern
- Naturbasierte Resilienztrainings

Veränderungskompetenz

- Entscheidungsprozesse begleiten
- Veränderung gestalten & umsetzen
- (Selbst-)Führungskompetenz steigern
- Konflikte klären

FORMATE

Einzelcoaching

- Live oder online

Workshops & Trainings

- Für Teams & Gruppen

Outdoor Coaching, Workshops & Training

- In und mit der Natur

WAS FÜR SIE DRIN IST

- Raum für Entwicklung
- Klarheit gewinnen
- Perspektiven erweitern
- Entscheidungen treffen
- Stabilität in der Veränderung finden

QUALIFIKATIONEN (AUSZUG)

- Zertifizierte systemische Coach & Beraterin (CAS/ISO/ICI)
- Systemische Leadership Coach, systemische Aufsteller Coach (CAS/ISO/ICI)
- Resilienz Coach & Trainerin (Institut für Bildungscoaching)
- Natur-Resilienz-Trainer*in® (Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit)
- DWV Wanderführerin & zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

REFERENZEN

SIEMENS

