

### Geschäftsadresse

---



80689 München  
DEUTSCHLAND

Tel. +49 (0) 89 55 05 99 72

### Arbeitssprachen

---

Deutsch

### Branchen

---

Beratung und Consulting  
Bildung und Wissenschaft  
Gesundheitswesen  
Kunst, Kultur und Sport  
Marketing, PR und Design  
Migration und Integration  
Senioren  
Sonstige Branchen  
Soziale Arbeit

### Beratungsanliegen

---

Existenzgründung  
Fallbesprechungen  
Gesundheitsmanagement  
Karriere/ Standortbestimmung  
Selbstmanagement  
Stressmanagement  
Teamentwicklung

### Meine Vita

---

"Menschen, mit allen Facetten und ihre individuellen Geschichten haben mich schon immer fasziniert. Mein Umgang mit Menschen ist geprägt von Respekt, Wohlwollen und Empathie."

Geboren am 18.01.66 in Lünen (Nordrhein Westfalen)

Beruf:

seit 2014 Freiberuflicher Coach und Supervisorin für Geschäfts- und Privatkunden

2010 Trainerin/Seminarleiterin (auch Online)

2007 Gründung von [www.individualisten-design.de](http://www.individualisten-design.de)

2001-2003 Assistentin der Geschäftsleitung im Familienbetrieb

1993-2001 angestellte Grafikerin bei div. Firmen

Studium:

Supervision und Prof. Coaching (DGSv), HS Fulda

Diplom Kommunikations-Design, FH Augsburg

Mag. Studium (LMU/München): Pädagogik, Kunsterziehung, Psychologie

### Meine Qualifikation

---

DGSv-Supervision und Coaching-Studium, Hochschule Fulda

Fortbildungen:

ZRM, Psychodrama, Entspannungstechniken, Meditation, GfK, ...

2 Existenzgründungen: [www.supervision-koop.de](http://www.supervision-koop.de), [www.individualisten-design.de](http://www.individualisten-design.de)

>50 Jahre Lebenserfahrung:

Überleben von 2 lebensbedrohlichen Krankheiten,

Verarbeiten schwerer Schicksalsschläge (z.B. Tod nahestehender Menschen durch Unfall, Suizid, Krankheit)

### Meine Arbeitsschwerpunkte

---

Schwerpunktthema:

Coaching für Stehauf-Menschen, Selbstmanagement, Resilienz-Training, Work-Life-Balance, Neuorientierung, Existenzgründung, Burnout-Prophylaxe, Ressourcen- & Potentiale entdecken

Formate: Face-to-Face-Coaching, Online- & Telefon-Coaching

Vorträge: z.B. Resilienz stärken und fördern

Seminare und Workshops: Resilienz-, Achtsamkeits-Trainings, Burnout-Prophylaxe, ZRM

## Meine Qualitätssicherung

---

- Kollegiale Beratung
- Intervention
- Qualitätsverfahren der DGS