



Wo komme ich her?

Nach meinem **Magister** mit Schwerpunkt **Kommunikation und Psychologie** (Universität Hamburg) begann meine Karriere im Vertrieb eines amerikanischen Konzerns. Da es zu dem Zeitpunkt mein erklärtes Ziel war, im Marketing zu arbeiten, erlangte ich im Fernstudium ein Diplom als „Marketing-Referent“ (Studiengemeinschaft Darmstadt).

Während meiner Zeit als Angestellte – final als **Marketingleiterin** – und seither als Selbstständige habe ich es unzählige Male erlebt, wie Kollegen und Vorgesetzte, Kunden und Mitarbeiter an ihre Grenzen stießen. Die eigene Motivation, das Team, die interne Kommunikation oder auch Change-Prozesse, die täglichen Herausforderungen sind so vielfältig – und nicht immer hat der Einzelne die Werkzeuge, um sich ihnen erfolgreich zu stellen.

Wo geht es hin?

Deshalb habe ich es mir als **Künstlerin und Trainerin** seit 2012 zur Aufgabe gemacht, die Brücke zu schlagen zwischen der Gesundheit des Einzelnen und der Gesundheit des Unternehmens – **creative Gelassenheit für alle**.

Als **zertifizierter Burnout-Coach** (Paracelsus Heilpraktikerschule) mit einem speziellen Blick für persönliche Stressoren biete ich individuell auf den aktuellen Bedarf zugeschnittenes **Consulting, Coaching und Seminare** – privat und im Unternehmen.

Besonders letztere unterstütze ich dabei, ihrer gesetzlichen Verpflichtung zum Schutz der Psyche nach § 5 ArbSchG nachzukommen.

Weit über Standardseminare zur **Achtsamkeit, Stressmanagement und Burnout-Prävention** hinaus biete ich Workshops und Impulsvorträge, die kreative Methoden mit praktischem Mehrwert bereichern – und das in Deutsch, Englisch und Französisch!

Was kann ich für Sie tun?

- gesunde Führung, Resilienz und Achtsamkeit
- Kreativitätstechniken und Kommunikation
- Selbst- und Zeitmanagement, Motivation
- Stress- und Konfliktmanagement
- künstlerische Teambuilding-Events
- persönliche und berufliche Entwicklung (Einzelcoaching)