

Kompetenz und persönlicher Erfahrungsschatz

Qualifikationen und beruflicher Werdegang

Seit 2023: nach Corona-Pause wieder Supervision sowie Fort- und Weiterbildungen

- 1-jährige Weiterbildung in **Trauerprozessbegleitung** bei Elke Loepthien-Gerwert und Aaron Gerwert vom circlewise Institut für Verbindungskultur
- **Regelmäßige Supervision** im Kreis von fünf weiteren Kolleginnen; 1x pro Quartal, 5 Stunden – Leitung: Kurt Schröter, seit 30 Jahren Gestalttherapeut, Coach, Lehrtrainer und Supervisor in eigener Praxis in Bonn und Köln
- Fortbildung **Thinking Circle – Raum für gemeinsames Denken** als achtsam-kreative Moderationsmethode für eine ‚schöpferische‘ Gesprächskultur bei Dr. Matthias zur Bonnen und Jutta Herzog: all-in-one-spirit / Leading with Life-Werkzeuge
- Abschluss der Ausbildung zur **HerzKreis-Trainerin** nach Dr. Alvis Gaußmann und Dr. Michael Schmidt: seit 2011 eigene Trainingspraxis; seit 2014 Anleitung und kollegiale Supervision; 2020-23 Ausbildung bei Dr. Michael Schmidt & Team

2018-20: Kreative Räume plus emotionale Entlastung

2-jährige **Ausbildung zur Begleiterin für personenzentriertes Ausdrucksmalen** am Odenwaldinstitut bei Michael Podszun - Malleiter, Kunsttherapeut und Künstler

Von 2011 an habe ich das Ausdrucksmalen als private Leidenschaft für mich entdeckt. Mit dieser Ausbildung zur Malbegleiterin hat sich für mich sowohl ein privater als auch beruflicher Kreis geschlossen. Ich habe nicht nur meine Begleitungskompetenz vertieft. Es ist auch ein weiterer Raum für emotionale Entlastung auch ohne Worte verbunden mit dem Selbstausdruck von Bedürfnissen entstanden, der sowohl meine privaten AuszeitAngebote als auch meine Coachingarbeit im beruflichen Kontext auf besondere Weise ergänzt. Zusätzlich kann ich auch bewertungs- und leistungsfreie Lernräume für Kinder und Jugendliche anbieten und in meine Arbeit mit berufstätigen Eltern integrieren. Ich bin sehr dankbar für diese kreative Bereicherung.

2016-17: Gefühlsarbeit und bewusste emotionale Entladung nach Vivian Dittmar

Fortbildungen zu bewusster emotionaler Entladung bei der Buchautorin und Impulsgeberin für kulturellen Wandel Vivian Dittmar. Außerdem **intensive Auseinandersetzung mit ihren Büchern**: „Gefühle und Emotionen, eine Gebrauchsanweisung“; „Kleine Gefühlskunde für Eltern, wie Kinder emotionale und soziale Kompetenz entwickeln“; „beziehungsweise, Beziehung kann man lernen“; „Der emotionale Rucksack, wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen“; „Gefühle@work, wie emotionale Kompetenz Unternehmen transformieren kann“; „Das innere Navi, wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest“.

Ihre zahlreichen Bücher waren für mich eine Art „Offenbarung“, da sie viele meiner persönlichen Erfahrungen in so klarer, einfacher Sprache niedergeschrieben hat. Ihre Bücher und persönlichen Impulse haben mich sehr berührt und prägen meine Arbeit.

2014-18: Achtsamkeitspraxis – eine alte Meditationstradition neu begründet

Zunächst war es für mich irritierend, wie eine jahrtausendealte Praxis jetzt "einfach" anders heißt. Spannend und interessant war es aber dennoch, wie und wodurch meine jahrelange, persönliche Meditationspraxis nun auch beruflich alltagstauglich wurde.

- Weiterbildung in **MBSR intensive** – mindfulness based stress reduction nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn – bei Rüdiger Standhardt vom Forum Achtsamkeit; außerdem Fachtagung zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Zwei Ausbildungsmodule als **trainer for mindfulness in organisations** (tfmo) bei der Kalapa Leadership Academy in Köln: Modul-1: Aufmerksamkeit und Fokus, Modul-2: Emotionen und emotionale Intelligenz
- Fortbildung in **PrEssenz-Arbeit** bei Joël Weser
- Entdeckung wirklich gut aufgebauter Achtsamkeits-App's wie z.B. **7mind** für den alltäglichen, privaten und beruflichen Gebrauch

2013: Geburt meiner Tochter

Seit 2012: Arbeitsgemeinschaft mit Vitales Leben und Arbeiten, Bonn

Gemeinsam mit Robert Jautschus Entwicklung eines ganzheitlichen Ansatzes zu **gesundheitsbewusster Selbst- und Mitarbeiter*innenführung** sowie Fortbildungen für das Team der Trainer*innen von Vitales Leben und Arbeiten

Seit 2011: Gewaltfreie Kommunikation in meinem beruflichen und privaten Alltag

Die gfK – gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg: Autodidaktisches Erarbeiten und supervisorisches Einüben sowohl in der beruflichen Kooperation und Partnerschaft mit Robert Jautschus als auch im Alltag als Mutter mit meinen Kindern

2010: Gründung meiner Coachingpraxis in Bonn

2009-12: kulturübergreifende Tugenden als innere Potential

Einführungs- und Vertiefungskurse sowie Fortbildungen zur Arbeit mit kulturübergreifenden Tugenden als innere Potentiale beim Virtues Project Germany e.V. – ein in Kanada gegründetes Projekt, das 1994 von den Vereinten Nationen geehrt wurde und inzwischen in rund 110 Ländern Wurzeln geschlagen hat.

Seit 2008: Ganzheitliches Stressverständnis und gesunde Führung

Intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Stressgesehen ganzheitlich verstehen anhand des Stresskompetenz-Modells nach Prof. Dr. Gert Kaluza und Weiterentwicklung des Ansatzes; außerdem mit dem Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky und den Arbeiten zu gesunder Führung von Dr. Anne Katrin Matyssek

Seit 2008: Erlernen und Praxis unterschiedlicher Entspannungsverfahren

Insbesondere autodidaktisches und supervisorisches Erlernen und bis heute regelmäßige Praxis von **PMR – Progressiver Muskelrelaxation** nach Jacobson als die für mich persönlich wirkungsvollste Entspannungstechnik (auch PME - Progressive Muskelentspannung)

2007-08: Umfangreicher Werkzeugkoffer für meine Coachingarbeit

1-jährige **Coaching-Ausbildung** als Verbindung von systemischer Beratung, Transaktionsanalyse (TA) und Tiefenpsychologie nach C.G. Jung am Odenwaldinstitut bei Barbara Brink, Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie (2021 verstorben) und Dörthe Verres, Lehrtrainerin systemische TA am isb in Wiesloch

Neben den vielen, sehr praxisorientierten und direkt umsetzbaren Modellen und Methoden hat mich Zweierlei besonders fasziniert: Die persönliche Arbeit mit dem sog. **Genius als wesensgemäße Kompetenz** in der Lebens- und Karriereberatung sowie die humorvolle Begleitung der Ausbilderinnen trotz tiefgründiger Themen. So macht Lernen Freude, danke.

Seit 2004: Regelmäßig innere Einkehrtage

Begleitete (Schweige-)Retreats, persönliche Auszeiten in der Natur und bewusste Zeiten kreativen Ausdrucks

2003: Geburt meines Sohnes

2002-03: Innenblick Personalentwicklung beim DLR e.V

Weiterbildung zur **Fachreferentin Personalentwicklung** (TAW) an der Technischen Akademie Wuppertal e.V. mit dem Schwerpunkt: PE-Instrumente und Weiterbildungsmanagement

Praxis-Lehrzeit in der Personalentwicklung: Projektvertrag als wissenschaftliche Mitarbeiterin beim DLR e.V. zur Mitentwicklung, Implementierung, Auswertung und Moderation von **Führungskräfte-Feedback**

Mein Dank geht an den Leiter der Personalentwicklung Dr. Uwe Bott und an Karin Fischer für diese großartige, interne Lernzeit und die vertrauensvolle Zusammenarbeit bis heute.

2001: Inspirierende Fortbildung mit dem Titel "lustvoll Gruppenleiten"

Dank an die Leiterin Gisela Strötges für die Impulse. Hierdurch bekam ich erneuten Kontakt mit TZI – der **Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn**. In der Folge setzte ich mich intensiv mit dem Verstehen von Gruppenprozessen und deren Dynamik auseinander.

2000-06: Intensive Bewusstheits-, Körper- und Emotionsarbeit

Diese fünf Jahre haben meine berufliche und persönliche Entwicklung tiefgreifend geprägt. Danke für diese wichtige Wachstumszeit in meinem Leben.

5-jährige Ausbildungszeit mit intensiver Selbsterfahrung, Gruppenassistenz und Supervision auf Grundlage humanistischer und spiritueller Therapie am Zentrum für Selbsterfahrung bei dem Ehepaar Rosmarie und Ulrich Lipp; neben Atemarbeit nach Grof, Innerer-Kind-Arbeit, systemischer Aufstellungsarbeit, Emotions- und Schattenarbeit, Arbeit mit Widerständen und Projektion außerdem **Erlernen vielfältiger Meditationstechniken** – Abschluss: Atemlehrerin

2000-02: Erfahrungsbasierte Lernraumgestaltung

Durch diese umfangreichen Erfahrungen erlangte ich nicht nur sehr viel Praxis im Begleiten von Gruppenprozessen, sondern schaffte auch die Grundlage für die Weiterentwicklung meiner Professionalität und eigenen Lernraumgestaltung - auch indoor.

- Berufsbegleitende Weiterbildung zur **Erlebnis- und Umweltpädagogin** bei der Zwerger und Raab GmbH in Hinterzarten
- Ausbildung zur **Hochseilgartentrainerin** nach den Sicherheitsrichtlinien der European Ropes Course Association (ERCA) sowie jährliche Sicherheitsauffrischungen
- Ausbildung in **Outdoor Erste Hilfe** bei den Johannitern Freiburg; in den Folgejahren Auffrischungslehrgänge in Erste Hilfe

Praxis-Lehrjahre im Unternehmenskontext: learning by doing & Mentoring

- Zuerst Assistenz, dann Co-Leitung erfahrungsorientierter Trainings zur **Team- und Führungskräfteentwicklung** u.a. für Siemens AG, Kaufhof AG, Postbank Systems gemeinsam mit erfahrenen Managementtrainer*innen der TAM Akademie (1974 von Roland Berger gegründet); insbesondere mit Dr. Helmut Fuchs sowie mit Annette Labaek (heute: Labaek Consulting) und Stefan Hieronimus (heute: Proventure).
- Außerdem Leitung von **Outdoortrainings für Auszubildende und Nachwuchsführungskräfte** u.a. für Allianz Versicherung, Deutsche Bank, Deutsche Post, Barmer Akademie im Auftrag von o.t.c GmbH und Praxisfeld GmbH

2000: Kündigung der Festanstellung und Schritt in die Selbständigkeit

1998-2000: Festangestellte Projektleiterin in einer Kölner Veranstaltungsagentur

Konzeption, Umsetzung und Gesamtkoordination von **großen Veranstaltungen** sowie Ausbau und Leitung des Agenturbereiches Personalentwicklung; außerdem tätig als freiberufliche Veranstaltungskoordinatorin

Seit 1995: Zahlreiche Fortbildungen aus purer Lernfreude

Feldenkrais, Hatha-Yoga, Alexandertechnik, Kontaktimprovisation, Psychodrama, weibliche Archetypen, Lebenszeit-Lebenskunst, Introvision und mentale Selbstregulation, Innere-Kind-Arbeit, Gestaltungstherapie, Somatic Experiencing (SE), Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)...

1993-98: Freiberufliche Bildungsreferentin im interkulturellen Kontext

- Leitung von Kultur- und Erlebnisreisen im In- und Ausland für Weinradel GmbH
- Mitarbeit in der venezolanischen Umwelterziehung
- Dozentin für landeskundliche Vorträge
- Landeskundliche Vorbereitung deutscher Entwicklungshelfer*innen vor ihren Auslands-einsätzen in Lateinamerika

1989-97: Abitur - Studium – Auslandsaufenthalte

- 1991-97: **Diplomstudium der Sozialgeographie** in Bonn, Schwerpunkt: Internationale Entwicklungszusammenarbeit
- 1989-95: Längere Auslands- und Studienaufenthalte in Paris, Sevilla und Venezuela
- 1989-90: Erlernen von Spanisch als dritte Fremdsprache neben den Sprachen Englisch und Französisch
- 1989: Abitur in Heidelberg