

Kompetenz und persönlicher Erfahrungsschatz

Qualifikationen und beruflicher Werdegang

2018-20: Kreative Räume plus emotionale Entlastung

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. Dieser weitere Raum für emotionale Entlastung auch ohne Worte verbunden mit dem Selbstausdruck von Bedürfnissen ergänzt meine privaten AuszeitAngebote auf besondere Weise. Zusätzlich kann ich auch wieder bewertungs- und leistungsfreie Lernräume für Kinder und Jugendliche anbieten und besser denn je in meine Arbeit 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.

2014-17: Achtsamkeitspraxis – eine alte Meditationstradition neu begründet

Fortbildung in MBSR intensive - mindfulness based stress reduction [nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn](#) - bei Rüdiger Standhardt vom Forum Achtsamkeit und Fachtagungen zu **Achtsamkeit am Arbeitsplatz**; Weiterbildungsmodul als **Trainer for Mindfulness in Organizations** bei der [Kalapa Leadership Academy](#) in Köln sowie Entdeckung wirklich guter **Achtsamkeits-App's** wie z.B. [7mind](#) für den alltäglichen, privaten und beruflichen Gebrauch.

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.

2013: Geburt meiner Tochter und einjährige Elternzeit

2011-12: Tugenden als innere Potentiale

Workshops zu kulturübergreifenden Tugenden beim [Virtues Project Germany e.V.](#)

Ein in Kanada gegründetes Projekt, das 1994 von den Vereinten Nationen geehrt wurde und heute in rund 110 Ländern Wurzeln geschlagen hat.

Seit 2011: Gewaltfreie Kommunikation in meinem privaten und beruflichen Alltag

Die gFK – gewaltfreie Kommunikation [nach Marshall B. Rosenberg](#)

Autodidaktisches Erlernen und persönliches Anwenden sowohl in der beruflichen Kooperation und Partnerschaft mit Robert Jautschus als auch im Alltag als Mutter mit meinen Kindern.

Seit 2011: Arbeitsgemeinschaft mit Vitales Leben und Arbeiten, Bonn

Gemeinsam mit Robert Jautschus **Entwicklung eines ganzheitlichen Ansatzes zu gesundheitsbewusster Selbst- und Mitarbeiterführung** sowie **Fortbildung des Teams der Trainer/innen** von [Vitales Leben und Arbeiten](#)

2010: Gründung meiner **Coachingpraxis** in Bonn

Seit 2008: Ganzheitliches Stressverstehen 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 von Dr. Anne Katrin Matyssek zu gesunder Führung.

Seit 2008: Erlernen und Praxis unterschiedlicher Entspannungsverfahren

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

2007-08: Umfangreicher Werkzeugkoffer für meine Coachingarbeit

Zweijährige Coaching-Ausbildung am Odenwaldinstitut bei Barbara Brink und Dörthe Verres als Verbindung von **Systemischer Beratung, Transaktionsanalyse (TA) und Tiefenpsychologie** nach C.G. Jung.

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 und einjährige Elternzeit

2002-03: Innenblick Personalentwicklung beim Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt

Weiterbildung zur Fachreferentin Personalentwicklung an der Technischen Akademie Wuppertal e.V. - TAW mit dem Schwerpunkt PE-Instrumente und Weiterbildungsmanagement. Dies war die Eintrittskarte für einen **Projektvertrag 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.

2001-04: Intensive Bewusstheits-, Körper- und Emotionsarbeit

Vierjähriges Ausbildungsprogramm mit intensiver Selbsterfahrung, Gruppenassistenten und Supervision auf Grundlage humanistischer und spiritueller Therapie bei dem Ehepaar Rosmarie und Ulrich Lipp - u.a. Meditationspraxis, Atemarbeit nach Grof, Innere-Kind-Arbeit, systemische Aufstellungsarbeit, Emotions- und Schattenarbeit, Arbeit mit Widerständen und Projektion.

Diese vier Jahre haben meine berufliche und persönliche Entwicklung tiefgreifend geprägt - danke für diese wichtigste Wachstumszeit in meinem Leben.

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.

2000-02: Erfahrungsbasierte Lernraumgestaltung - outdoor

Jahresausbildung in Erlebnispädagogik bei der [Zwinger und Raab GmbH](#) in Hinterzarten und **Ausbildung zur Hochseilgartentrainerin** nach den Sicherheitsrichtlinien der European Ropes Course Association (ERCA) sowie jährliche Sicherheitsauffrischungen.

Zunächst Leitung vieler erlebnispädagogischer Programme für Schulklassen u.a. für natur bewegt e.V., Praxisfeld GmbH. Dann Leitung zahlreicher erlebnisorientierter Interventionen zur Team- und Führungskräfte-Entwicklung gemeinsam mit erfahrenen Managementtrainer/innen, u.a. mit Dr. Helmut Fuchs von der TAM Akademie, mit Annette Labaek von Labaek Consulting.

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.

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 Aufbau des Agenturbereiches interne Kommunikation; außerdem tätig als freiberufliche Veranstaltungskoordinatorin u.a. für mSa events GmbH, Christiane Fanger GmbH

Seit 1998: **Zahlreiche Mini-Fortbildungen aus purer Neugier und Lernfreude**

Feldenkrais, Hatha-Yoga, Alexandertechnik, Kontaktimprovisation, Psychodrama, weibliche Archetypen, Lebenszeit-Lebenskunst, Introvision, Somatic Experiencing (SE), Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE), PrEssenz-Arbeit u.a.

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 Auslandseinsätzen in Lateinamerika

1989-97: Abitur - Studium – Auslandsaufenthalte

- 1991-97: **Studium** der Wirtschafts- und Sozialgeografie in Bonn, Schwerpunkt Entwicklungspolitik, **Abschluss: Diplom**
- 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