

## Training, Coaching und Mentaltraining von der 30 fache Österr. Meisterin im Rudern



### Profil

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, Menschen in ganz unterschiedlichen Bereichen auf dem Weg zu ihren beruflichen und persönlichen Zielen zu begleiten. Es ist erwiesenermaßen die mentale Komponente, die letztendlich den entscheidenden Unterschied macht. Und die mentalen Skills erfolgreicher Menschen sind erlern- und trainierbar! Gerade im Leistungssport habe ich selbst erfahren, dass ein Team nur so stark sein kann, wie jedes einzelne Mitglied und dass mentale Stärke und soziale Kompetenzen neben der physiologischen Komponente die entscheidenden Erfolgsfaktoren darstellen.

### Erfahrungen

Langjährige selbstständige Arbeit als Coach, Beraterin, Supervisorin, Trainerin  
Mentalcoaching in Leistungssport & Business, Persönlichkeitscoach, Trainerin für mentale Stärke  
15 Jahre Unterrichtstätigkeit Universität, und Schulen im In- und Ausland, Lehrauftrag Uni Wien  
Viele Jahre Leistungssport Rudern (30 fache Österr. Meisterin, J- Vize Weltmeisterin)  
Unternehmensberatung, Team- und Prozessbegleitung in kleinen und großen Unternehmen

### Ausbildungen

Studium der Wirtschaftspsychologie/Universität Wien Studium Philosophie, Sport/ Universität Wien  
NLP-Practitioner/Team Winter  
NLP- Master/Team Winter  
NLP-Trainer/Team Winter  
Ausbildung Coaching und Supervision ÖVS Ausbildung zur psychologischen Beraterin (LSB)

### Sprachkenntnisse

Deutsch - Muttersprache      Englisch/Französisch - Verhandlungssicher  
Spanisch - Grundkenntnisse

### Tätigkeitsschwerpunkte

**Ziel und Vision/ Leistungsoptimierung:** The best version of myself Kreativität und Innovation  
Resilienz, Stressmanagement und Mentale Stärke Kommunikation und Konfliktmanagement  
Entspannungsmethoden, Kraftquellen, Trancearbeit  
Business- und Einzelcoaching

### Andere Trainingsbereiche

Hypnosystemisches Coaching im Spitzensport (Vorbereitung Olympia 2020) und Business  
Aufstellungsarbeit (Familie, Systembrett, Teams, Organisation...)  
Unternehmensberatung: Begleitung von Prozessen auf strategischer und mentaler Ebene  
Vorträge, Speeches: Mentale Stärke

### Privat

Meine wunderbaren 3 Kinder, Berge, Natur, Wandern, Biken, Reisen