



**Mentaltrainerin, Consultant, Coach und Trainerin, Speeches**

**30fache Österr. Meisterin im Rudern**

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, Menschen und Teams auf dem Weg zu ihrem beruflichen und persönlichen Erfolgen zu begleiten. In vielen Jahren

Erfahrung mit Leistungssportlern und Businesssteams, genauso wie mit sehr persönlichen Themen habe ich gelernt auf das zu fokussieren, worauf es wirklich ankommt und Methoden entwickelt, wie man seine Superpower finden, den inneren Schweinehund auf seine Seite bringen und damit Ziele und Visionen Wirklichkeit macht!

**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, AT
Studium Philosophie und Sport	Universität Wien, AT
Lebens- und Sozialberaterin	Team Winter, Wien, AT
NLP bis Trainer, Coaching, Supervision ÖVS	Team Winter, Wien, AT

**Sprachkenntnisse**

Deutsch - Muttersprache	Englisch, Französisch - verhandlungssicher
-------------------------	--

**Tätigkeitsschwerpunkte**

Ziel und Vision/ Leistungsoptimierung: The best version of myself	Kommunikation und Konfliktmanagement
Kreativität und Innovation	Entspannungsmethoden, Kraftquellen, Trancearbeit
Resilienz, Stressmanagement	Teamentwicklung & Teamdynamik
Mentale Stärke	Trainingsbereiche Hypnosystemisches Coaching im Spitzensport (Vorbereitung Olympia 2020)
Unternehmensberatung: Begleitung von Prozessen auf strategischer und mentaler Ebene	Business Aufstellungsarbeit
Speeches: Mentale Stärke	

**Privat**

Meine wunderbaren 3 Kinder, Berge, Natur, Wandern, Biken, Reisen und das Leben genießen!