



PROFIL TRAINERIN | COACHIN

Menschen sind ungleich, bunt, divers – zum Glück. Und doch streben alle nach der einen Sache: **einem erfüllten Leben**. Was dieses erfüllte Leben ausmacht, darf jeder für sich beantworten. Doch das ist nicht immer leicht. Professionelle Unterstützung kann dabei helfen, die individuelle Antwort (schneller) zu finden.

Meine Mission ist das Bewusstmachen und Verankern eines modernen Zeitmanagement-Mindsets, um die Lebensgestaltung und das Daily Business von Menschen, Teams und Organisationen ein Stück besser zu machen. Dabei kombiniere ich die bewährten Methoden des klassischen Zeitmanagements mit meinem **ganzheitlichen, individuellen und analytischen** Ansatz.

GANZHEITLICH

Um Zeitmanagement zu optimieren, berücksichtige ich die Person mit ihrer **Individualität**, ihrer **Kompetenz** in den vier Dimensionen des Zeitmanagements sowie ihr **Umfeld** in dem sie lebt und arbeitet.

INDIVIDUELL

Um mehr **Lust** auf Zeitmanagement zu machen, stelle ich den **Fit** zwischen der **Zeitpersönlichkeit** meines Gegenübers und meiner Impulse sicher – z. B. indem ich die klassischen Zeitmanagement-Methoden anpasse.

ANALYTISCH

Um die Zeitmanagement-Kompetenz nachhaltig zu steigern, erkenne ich mithilfe **selbstentwickelter, wissenschaftlich-fundierter Analysen** die größten **Verbesserungspotenziale** und setze genau dort an. .



Trainerin, Coachin & Wissenschaftlerin für individuelles Zeitmanagement und erfüllende Lebensgestaltung

TRAINERIN | zertifiziert, selbstständig seit 2016

- Zeitmanagement
- Energiemanagement
- Persönlichkeits-Entwicklung
- Teamentwicklung



SYSTEMISCHE BUSINESS COACHIN | zertifiziert, selbstständig seit 2020

- Karriere-Coaching
- Lebens- und Business Coaching
- Team-Coaching
- Business Aufstellungen

DOKTORANDIN | Christian-Albrechts-Universität zu Kiel seit 2016

SCRUM MASTERIN | persolog GmbH seit 2023 MASTER TRAINERIN | persolog GmbH seit 2017



Da ich mich tagsüber oft im Training oder Coaching befinde, mailen Sie mir Ihr Anliegen gerne mit einem Vorschlag, wann und wie ich Sie am besten erreichen kann. Ich melde mich dann zurück.

KONTAKTIEREN