

Mein beruflicher Werdegang ist geprägt von der Suche nach authentischen Wegen, Menschen ganzheitlich zu unterstützen. Nach einer Physiotherapie-Ausbildung (2001–2004) begann ich ein Medizinstudium (2004–2008), das ich jedoch abbrach, da meine Vorstellungen von Hilfe und Unterstützung nicht mit den Strukturen des Gesundheitssystems vereinbar waren. Ich sehnte mich nach der Freiheit, Menschen ohne Unterscheidung zu helfen und keine Hiobsbotschaften verkünden zu müssen. Während des Studiums gründete ich 2006 gemeinsam mit einem Kommilitonen den Onlinehandel Studibedarf.de, ein Startup, das heute eigenständig von Mitarbeitern geführt wird und ich nur noch beratend begleite.

Ein lang gehegter Traum von mir war es, mein eigenes Café zu haben. Dieser Traum wurde 2008 Realität, als ich die Leitung meines eigenen Eiscafés übernahm. Ich wollte nicht nur ein Geschäft führen, sondern einen Ort schaffen, an dem Menschen Freude und Entspannung finden können. Die leuchtenden Kinderaugen, wenn sie ihr Lieblingseis bestellten, waren für mich die größten Belohnungen. In diesem Umfeld konnte ich meine Fähigkeiten in der Kommunikation und im Umgang mit Menschen weiterentwickeln und gleichzeitig meine Kreativität und Gastfreundschaft ausleben.

Diese praktische Erfahrung in der Mitarbeiterführung und Unternehmensleitung über 13 Jahre hinweg bildete die Grundlage meiner Faszination für menschliches Verhalten. In der direkten Arbeit mit Menschen erlebte ich, wie unterschiedlich wir auf scheinbar gleiche Situationen reagieren – und wie spannend es ist, die Gründe dafür zu erforschen. Diese Fragen trieben mich zur Psychologie.

Erst die Praxis, dann die Theorie: Von 2017 bis 2020 absolvierte ich ein Psychologiestudium, das ich mit einem Bachelor of Science abschloss. Hier lernte ich, die empirischen Erkenntnisse hinter den Phänomenen zu verstehen, die ich jahrelang im Eiscafé beobachtet hatte. Aktuell vertiefe ich dieses Wissen im Rahmen eines Masterstudiums in Psychologie, wobei ich mich in meiner Masterarbeit dem Thema „*Mental Stark im Arbeitskontext*“ widme. Parallel dazu absolvierte ich von 2018 bis 2020 eine Ausbildung zur Systemischen Beraterin und eine zweijährige Fortbildung bei Victor Chu in gestalttherapeutischem Familienstellen.

Seit Anfang 2024 bin ich als freie Trainerin für eine Unternehmensberatung tätig, wo ich Seminare zu den Themen Kommunikation, Deeskalation und Zeitmanagement leite. Diese Tätigkeit erlaubt es mir meine praktischen Erfahrungen direkt in die Arbeitswelt einzubringen. Mein Fokus liegt auf der Entwicklung von Resilienz und Selbstwertschätzung, um Menschen zu befähigen, für ihr Wohlbefinden einzustehen und auch in schwierigen Situationen selbstbewusst zu agieren.

In meiner Arbeit als Trainerin gestalte ich interaktive Workshops, die auf dem Prinzip des aktiven Erlebens und Erfassens basieren – getreu dem Motto, dass wahres Begreifen nicht nur durch *Verstehen*, sondern auch durch „*Be-greifen*“ erfolgt.

Die Natur als Kraftquelle: Frühmorgendliche Wanderungen zum Sonnenaufgang schenken mir die Energie, die ich in meine Arbeit einfließen lasse. In diesen magischen Momenten, wenn die Welt erwacht und das Licht langsam über die Landschaft kriecht, spüre ich eine

tieferer Verbindung zur Natur und zu mir selbst. Diese Erfahrungen inspirieren mich und geben mir Kraft, die ich nutze, um neue Perspektiven zu eröffnen und ganzheitliche Entwicklungsprozesse anzustoßen.

