



## **Aus- und Fortbildungen**

- MBSR-Lehrerin in Ausbildung (Achtsamkeitsinstitut Ruhr)
- Zertifizierter Coach (Deutscher Verband für Coaching und Training (dvct))
- Zertifizierte Advanced Trainerin & Coach (Competence on Top)
- Rundfunk- und Webredakteurin (ifm)
- Verlagskauffrau (IHK) bei der Funke-Mediengruppe
- Regelmäßige Fortbildungen und Vertiefen der eigenen Achtsamkeitspraxis durch Retreats, Seminare und Übungsgruppen auch zu „Achtsamer Kommunikation“: Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen (Rebecca Crane) sowie Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

## **Studium**

- Mediatorin (Fernuniversität in Hagen)
- PR-Beraterin (DPRG)
- Hochschulstudium: Kommunikations-, Politikwissenschaft, Psychologie, Soziologie und Germanistik; Dr. phil. (Westfälische Wilhelms-Universität Münster)

## **Erfahrungen**

- über 30 Jahre in der Kommunikationsbranche gearbeitet
- 11 Jahre meine, an Demenz erkrankte, Mutter betreut
- 7 Jahre einen Campingplatz geleitet
- jeweils über 5 Jahre als Existenzgründungsberaterin und Business Coach tätig