

Profil

Cornelia Lichtner

Cornelia Lichtner

Coach für Selbstführung und nachhaltige Wirksamkeit in komplexen Arbeitswelten

- **Systemisch-lösungsfokussierte Beraterin**
- **Heilpraktikerin für Psychotherapie**
- **MBSR-Lehrerin (Odenwald-Institut) / Yoga-Lehrerin (AYI)**



Ich begleite Menschen in anspruchsvollen Arbeitskontexten bei Themen wie Selbstführung, Rollenklärung, Kommunikation, Selbstregulation und Entscheidungsfindung.

In meiner Begleitung verbinde ich systemisch-lösungsfokussierte Perspektiven, achtsamkeitsbasierte Selbstregulation sowie langjährige Arbeitserfahrung in Unternehmenskommunikation und internationalem Umfeld. Mein Ansatz ist neurowissenschaftlich fundiert und werteorientiert und ich kann auf Deutsch und Englisch begleiten.

Mögliche Coaching-Themen

- Selbstführung in fordernden und verantwortungsvollen Arbeitskontexten
- Entscheidungsklarheit und Führungsstärke in Veränderungsprozessen
- Leistungsfähigkeit unter hoher Belastung und flexible Regenerationsfähigkeit
- Reflexion von Rolle, Führungsstil, Werten und Zielen
- Umgang mit Ambivalenz, innerem Druck und Erschöpfungstendenzen
- Kommunikation, Auftreten und (Selbst-)Wirksamkeit
- Nervenstärke in Prüfungen oder Präsentationen

Hintergrund

- Master of Philosophy, University of Cambridge
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Systemisch-lösungsfokussierte Kurzzeit-Beraterin
- MBSR- und Achtsamkeitslehrerin
- 20 Jahre Erfahrung in Corporate Settings (Unternehmenskommunikation / Marketing)

Arbeitsweise

Meine Begleitung ist praxisnah sowie Stärken- und Potenzial-orientiert mit dem Ziel stimmiger und nachhaltiger beruflicher Wirksamkeit inmitten von Komplexität und Veränderungsdynamik.

Kontakt

Cornelia Lichtner
Schlossstrasse 85
77815 Bühl

Tel: +49 179 53 86 180
Email: kontakt@cornelialichtner.de
www.cornelialichtner.de