

# CLAUDIA SOPHIE KALTENECKER

COACH & MENTORIN FÜR  
SELFEMPOWERMENT &  
PERSÖNLICHKEIT MIT STIL



## KONTAKTINFORMATIONEN

Handy +49 179 4808243  
E-Mail <https://msha.ke/claudia.sophie.kaltenecker>  
Anschrift Karolinenstraße 10, 90763 Fürth

## KURZFASSUNG

Ich bin erfahrener Coach für Stressmanagement und helfe Menschen ihre Herausforderungen durch holistische Selbstfürsorge gesund zu bewältigen und ihr Leben proaktiv zu gestalten & zu genießen.

## BERUFLICHER WERDEGANG (U.A.)

### **selbständiger Coach & Mentorin für holistische Selbstfürsorge & Stil**

Mindsoul Life 2021- heute

- Lebensstil-Analyse von Menschen und ganzheitliche Begleitung über einen längeren Zeitraum zur Entfaltung gesunder Gewohnheiten, die auf eine selbständige Art und Weise zur Veränderung führt.
- Mindset-Shift bewirken durch neue Erkenntnisse.
- Möglichkeiten für einen besseren Stressumgang finden.

### **Lehrerin (Privatunterricht)**

Violine 2004- heute

Ganzheitlich pädagogischer Blick auf Inhalt & Form im Unterricht für Kinder. Lernen ohne Stress, dafür mit Gefühl und Achtsamkeit. Persönlicher Ausdruck.

## BESONDERE FÄHIGKEITEN

Wahrnehmung  
Fokus  
Systemanalyse  
Entscheidungsfindung  
Möglichkeiten sehen  
Prozessverbesserung  
Strategische Ausrichtung  
künstlerisch/kreativer Ausdruck/Uniqueness  
Kunstverständnis

## VISION

Ich sehe individuelle Möglichkeiten für Selbstverantwortung, Selbstführung und Selbstvertrauen für die Mentale Gesundheit der Menschen.

## BISHERIGE AUSBILDUNG

### **Drachenberg Akademie, Berlin**

Stresscoach Ausbildung 2021  
Coaching Tools zur Bewältigung von Stress uvm.

### **SlowMe | SlowLife, Hamburg**

Coaching Ausbildung für holistische Selbstfürsorge, 2022  
Achtsamkeits-Training für die eigenen Bedürfnisse  
Kommunikation in stressigen Situationen  
Meditation  
die Kunst der Fragen

### **Immo Buhl School of Contemporary Dance, Nürnberg**

Bühnentanz/Tanzpädagogik, 2020  
Bewegung als Kunst und Grundlage für Gesundheit.

### **RWTH Aachen University/ Maastricht University**

Master of Arts in Europa Studien & Bachelor of Arts in European Studies, 2006-2017 (inkl. 2x Elternzeit)  
Soziologie, Recht, Economics, Geschichte, Internationale Beziehungen