



# WANDELPLAN

Wirken. Wachsen. Werden.

## Karine Gohr



**Jahrgang 1976 · Standort: Hamburg · Fremdsprachen: Englisch, Französisch**

*„Ziele erreichen, Motivation finden, im stressigen Alltag trotz aller Hürden souverän entspannt bleiben. Mit achtsamer Coaching-Haltung und ressourcenorientierten Fragen helfe ich der/dem Coachee, die Lösung für sein Thema zu entwickeln.*

*Besonderen Wert lege ich auf die alltagstaugliche Umsetzung der im Coaching erarbeiteten Lösungen: die Theorie ganz konkret im Alltag umzusetzen, zu integrieren und zu verankern – damit die/der Coachee sein Ziel sicher erreicht. Was mich als Coach mit Sinn und Freude erfüllt: Wenn die/der Coachee seinen ganz eigenen Weg entdeckt, und ihr/sein Berufs- und Privatleben langfristig zufriedener, wirksamer und erfüllter gestaltet.“*

### **Zielgruppen**

Einzelpersonen und Teams, Führungskräfte des mittleren Managements

### **Arbeitsschwerpunkte**

Kommunikation, Mindful Communication und Konfliktmanagement; Selbstmanagement und -führung; Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung; Mindfulness Based Leadership; Gesunde Führung: Mindful Eating, Mindful Movement, Stressmanagement und Burnout-Prävention, Resilienz, Selbstfürsorge; Werte-Coaching; Mental Coaching bei Ängsten. z.B. Prüfungsangst, Angst vor Gruppen zu sprechen, Präsentations- und Vortragsangst, Flugangst, Klaustrophobie, Angst vor Tieren, etc.; Mental Coaching und hypnosystemisches Coaching zur Zielfokussierung und Motivation; Teamentwicklung, Coaching und Entwicklung von Fach- und Führungskräften.

### **Branchenerfahrung**

Verlagswesen, Journalismus, Soziale Medien, Food und Health.



# WANDELPLAN

Wirken. Wachsen. Werden.

## Beruflicher Werdegang

19 Jahre als Journalistin und Autorin in Medien- und Verlagshäusern, davon 6 Jahre freiberuflich.  
Seit 2017 Food Coach und Mental Coach. Einzel-Coachings.  
Seit 2018 Systemischer Coach und Veränderungsmanagerin.  
Seit 2019 zertifizierte Hypnotiseurin und EMDR-Practitioner.  
Seit 2020 Trainerin für Mindfulness Based Leadership, Mindful Eating. Einzel-Coachings, Online-Gruppen-Trainings. Lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching bei Herausforderungen im privaten und beruflichen Umfeld. Ernährungsberatung und Coaching/Beratung zu gesunder Lebensführung und Burnout-Prävention. Persönlichkeitsentwicklung, Inneres Team, hypnosystemische Aufstellungen, Selbst- und Stressmanagement.

## Qualifikationen / Ausbildungen

- BA Linguistik, Universität Rostock
- Journalistisches Volontariat, Leipziger Volkszeitung
- Systemischer Coach und Veränderungsmanagerin (Wandelplan GmbH)
- Food Coach + Mental Coach + Fachberaterin für Ernährungsmedizin (Deutsche Trainer Akademie Köln)
- Zert. Hypnotiseurin + EMDR-Practitioner (Thermedius Institut Darmstadt)
- Trainerin Mindfulness Based Leadership (Working in the Zone, Peter Creutzfeldt, Bad Homburg)

## Lebenslauf

seit 2022 freiberufliche Trainerin für Kommunikation (Wandelplan GmbH, Alzenau; Dr. G. Kitzmann Akademie, Leverkusen)  
seit 2020 freiberufliche Mindfulness Trainerin  
seit 2019 freiberuflicher Hypnose- und EMDR-Coach  
seit 2018 freiberuflicher Systemischer Coach  
seit 2017 freiberuflicher Food Coach, Mental Coach, freiberufliche Redakteurin, Autorin, Lektorin für Food, Gesundheit und Rezeptentwicklung  
2007 - 2017 Redakteurin Women's Weeklies, Ressort Gesundheit/ Ernähr.  
2006 - 2007 Journalistisches Volontariat, Leipziger Volkszeitung in Leipzig  
2003 - 2005 Freiberufliche Redaktionsmitarbeiterin Ostsee-Zeitung, Rostock  
2002 - 2003 Auslandssemester als Sprachassistentin für Deutsch als Fremdsprache, Cité Scolaire Internationale in Lyon, Frankreich  
2000 - 2004 Studium Soziologie + Französische Linguistik, Uni Rostock  
1996 - 2000 Studium Rechtswissenschaften, Uni Rostock  
1995 - 1996 Aupair in Montclair, New Jersey, USA  
1995 Abitur Gymnasium am Goetheplatz, Rostock  
1976 Geboren in Düren

### Ein Auszug unserer Referenzen von WANDELPLAN

Bayer, Budenheim, Chemion, Congstar, Deutsches Rotes Kreuz, dwpbank, Evonik, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Goodbaby, Gothaer, Hettich, Horváth & Partner, Hoya, Insite, Klinikum Aschaffenburg-Alzenau, Volksbank Köln Bonn eG, Mazda, neues handeln, Puma, Prym, Rebional, RWE, Toyota, Warema, WP, BADW, DFG Deutsche Forschungsgemeinschaft, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, dkfz., Die Junge Akademie, Engagement Global, Forschungszentrum Borstel Leibniz Lungenzentrum, International Graduate Centre for the Study of Culture, Gess, Justizakademie des Landes Nordrhein-Westfalen, Justus-Liebig-Universität Giessen, Landeshauptstadt Düsseldorf, Leopoldina Nationale Akademie der Wissenschaften, Leibniz Universität Hannover, Universität Duisburg-Essen, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Ruhr Universität Bochum, Stiftung Mercator, TH Aschaffenburg, Technische Universität München, ZWM Zentrum für Wissenschaftsmanagement