



## Qualifikationen und Erfahrungen:

- zertifizierte Knigge-Trainerin
- zertifizierte Stil- und Imageberaterin
- zertifizierte Train-the-Trainer (IHK)
- zertifizierte Kommunikations- und Rhetorik-trainer
- zertifizierte Personal & Business Coach für Persönlichkeitsentwicklung
- PR Beraterin (DAPR), Dipl.-Kommunikations-wirtin (BAW) und Eventmanagerin (IST)
- gelernte Kauffrau Groß- und Außenhandel mit BWL-Studium
- seit 2004 selbstständig mit internationaler Erfahrung (USA, Vereinigte Arabische Emirate, Russland, Ost- und Westeuropa sowie Asien)
- Buch-Autorin (Springer Gabler Verlag, Gold-egg Verlag, Gabal e.V. – eigenes Buch kommt 2026 auf den Markt)
- gefragte Interviewpartnerin für TV, Rund-funk und Presse (SZ, TZ, AZ, dpa, Süddeutsche, Südkurier, Freundin, BR, Pro7/taff, Sat1, RTL2, N24, Antenne Bayern, RadioGong etc.)
- Bloggerin, Youtuberin und E-Book Autorin

## Mit wem arbeite ich?

- Schulen aller Schulformen
- Internaten
- Schulleitungen und Lehrkräften
- Bildungsträgern

## Wer bin ich und was biete ich an?

Ich bin Trainerin für Schul-Knigge-Projekte, respektvolle Kommunikation, Alltags- und Persönlichkeitskompetenzen.

Mit viel Erfahrung, Empathie und Praxisnähe unterstütze ich junge Menschen dabei, sich selbst besser kennenzulernen, sicher aufzutreten und respektvoll mit anderen zu kommunizieren – in der Schule wie im späteren Berufsleben.

Mein Ansatz verbindet Persönlichkeitsentwicklung, Wertevermittlung und moderne Umgangsformen zu alltagsnahen Lernformaten, die Schüler:innen stärken und Orientierung geben.

## Was biete ich an?

Ich konzipiere und begleite praxisorientierte Schulprojekte rund um Knigge, soziale Kompetenzen und Persönlichkeitsentwicklung, angepasst an Alter, Schulform und Lernziele.

## Schwerpunkte meiner Arbeit sind:

- respektvolles Miteinander und wertschätzende Kommunikation
- sicheres Auftreten und positive Selbstwahrnehmung
- Grundlagen zeitgemäßer Umgangsformen (analog & digital)
- Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen
- Vorbereitung auf Schule, Abschluss, Ausbildung und Beruf

Die Schüler:innen lernen, ihre Kompetenz sichtbar zu machen, ihre Einzigartigkeit wahrzunehmen und als persönliche Stärke zu nutzen – ganz ohne Druck, aber mit klarer Orientierung.

## Schul-Knigge-Projekte (Klassen 5–8) mit Fokus auf:

- Höflichkeit und Respekt im Schulalltag
- Klassenregeln, Umgang miteinander und Konfliktverhalten
- Grüßen, Zuhören, Wertschätzung zeigen
- Körpersprache, Auftreten und Wirkung
- Verhalten in Schule, Freizeit und digitalen Räumen

## Die Inhalte werden spielerisch, interaktiv und altersgerecht vermittelt – mit Übungen, Rollenspielen und Beispielen aus dem Alltag der Schüler:innen.

## Schul-Knigge & Persönlichkeitskompetenzen (Abschlussklassen 9–12)

Für Abschlussklassen und Oberstufen steht die Vorbereitung auf den nächsten Lebensabschnitt im Mittelpunkt:

- souveränes Auftreten in Bewerbung, Praktikum und Ausbildung
- moderne Business-Etikette & Kommunikationsregeln
- Selbstpräsentation: „Wer bin ich und wofür stehe ich?“
- Wirkung von Kleidung, Haltung und Sprache
- respektvolles Verhalten im beruflichen Kontext

## Ziel ist es, den Jugendlichen Sicherheit, Orientierung und Selbstvertrauen für ihren Übergang in Ausbildung, Studium oder Beruf zu geben.