

Die moderne Gouvernante



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.

Qualifikationen und Erfahrungen:

- zertifizierte Knigge-Trainerin
- zertifizierte Stil- und Imageberaterin
- zertifizierte Train-the-Trainer (IHK)
- zertifizierte Kommunikations- und Rhetoriktrainer
- zertifizierte Personal & Business Coach für Persönlichkeitsentwicklung
- PR Beraterin (DAPR), Dipl.-Kommunikationswirtin (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, Goldegg Verlag, Gabal e.V. – eigenes Buch kommt 2026 auf den Markt)
- gefragte Interviewpartnerin für TV, Rundfunk 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