



## Christine Lehner

Trainerin, Beraterin, Coachin, Dipl. Päd. (Univ.)

„Wenn wir die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts bestehen wollen, müssen wir vor allem eines ändern: unsere Art zu denken.“ *Albert Einstein*

Ich arbeite achtsamkeitsbasiert und auf Grundlage der Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung. Mein Ziel ist es, die Denk- und Handlungsmuster von Menschen und Organisationen bewusst zu machen und zu reflektieren.

Die Herausforderung sehe ich darin, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse durch praxisorientierte, individuelle Lösungsansätze für Sie nutzbar zu machen. Meine Ausrichtung orientiert sich an hypno-systemischen Denken und Handeln.

Als freiberufliche Trainerin & Beraterin sowie Psychotherapeutin in eigener Praxis begleite ich seit 1992 Führungskräfte und Teams in Konzernen, Mittelständischen Unternehmen und Non-Profit-Organisationen in Veränderungsprozessen. Als Autorin des Buches „Zwischen Achtsamkeit und Pragatismus“ geht es mir vor allem darum, wie Menschen in bewegten Zeiten innerlich Halt finden und ziieldienlich und konstruktiv kooperieren können.

### **Coaching Schwerpunkte:**

Selbst- und Stressmanagement

Mentales Training / Resilienz

Führungskräfteentwicklung

Agil Führen sowie die Begleitung komplexer Veränderungsprozesse

Mediation und Konflikttraining



Kontaktdaten:

Mobil: 0171 5898769

Email: [cl@kuhr-haus.de](mailto:cl@kuhr-haus.de)