



## Katharina Naumann, M.A.

**Geschäftsführerin, Goldkern GmbH  
Deutschland**

Ob Führungskräfte oder Teams – als Persönlichkeits- und Mentaltrainerin befähigt Katharina Naumann dazu, mit Ruhe Kraft und Leichtigkeit zu leben und das volle körperliche & mentale Potenzial auszuschöpfen. Sie setzt einen neuen Maßstab für ganzheitliche Gesundheit und Potenzialentfaltung in Unternehmen. Mit einem „Mental Empowerment Pop-up Gym“ bietet sie die Chance, die gesündeste und cleverste Gewohnheit in den Alltag zu integrieren. „Ob mentale oder körperliche Fitness, beides geht Hand in Hand mit Persönlichkeitsentwicklung. Dies effektiv anzubieten ist ein Win-Win, denn die Mitarbeiter werden effektiver, resilienter und harmonischer Ihre Bürozeit verbringen.“ Als eheml. Spitzensportlerin weiß sie wie sehr Leistung durch die innere Haltung beeinflusst wird.

In ihren Vorträgen und Workshops erklärt sie warum eine Trennung von Körper und Geist sinnlos ist und gibt einfache Tipps für weniger Stress und mehr Erfolg.

GESUNDHEIT    RESILIENZ    LIFESTYLE    MOTIVATION    ERFOLG    ERNÄHRUNG    SPORT  
 PERSÖNLICHKEIT    TEAMBUILDING    ACHTSAMKEIT    MENTALTRAINING    FITNESS

### THEMENSCHWERPUNKTE

- » Stressmanagement/ Prävention/ Gesund Leben & Arbeiten
- » Lernen vom Leistungssport
- » Mental Empowerment
- » Embodiment

### EXPERTISE / PROJEKTE

- » Teamentwicklung mit Gesundheitscoachings und Workshops zu den Themen „Stress“, „Artgerechtes Leben“, „Selbstbewusstes Auftreten“, „Innere Haltung“ und „Gesunder Lifestyle“, deutschlandweit
- » Beratung und Training von Führungskräften zur Leistungsentfaltung
- » Vorträge zur Potenzialentfaltung
- » Ausbilderin zum ganzheitlichen Life-Balance-Coach

### BERUFSERFAHRUNG

(UNTERNEHMEN / POSITIONEN / BRANCHE)

- » 2021 - 2022: Ausbilderin zum ganzheitlichen Life- Balance Coach
- » 2018 - 2019: Systemische Personal & Business Coaching Ausbildung an der Berliner Coaching Akademie (ECA zertifiziert)
- » 2008: Deutsche Meisterin im Sprint; Teilnehmerin am Europacup Moskau, Mitglied der Leichtathletik Nationalmannschaft
- » 2007 - 2011: Studium Theater- und Kunstwissenschaft

### TÄTIGKEITSBEREICHE

- » Vorträge, Keynotes
- » Workshops und Trainings zur Potenzialentfaltung
- » Unternehmensentwicklung
- » Life- und Health-Coaching für Privatpersonen und Führungskräfte
- » Installation und Betreuung des Mental Empowerment Pop-up Gym in Unternehmen (Meditation/Reflexion/Bewegung)
- » Eröffnung des ersten Mental Empowerment Gym für die Erfolgsgewohnheit im Alltag: „Golden Dojo“ in München ist im Aufbau

### KUNDEN / REFERENZEN / SONSTIGES

RTL, EY Parthenon, Airbus, Dr.Oetker, Schaeffler, SAP, Roland Berger, Gambit, Rational, Unfallklinik Frankfurt, Jambit, Leonhard Weiss, Alpla, Avodaq, Rational, Evonik

### FORMATE & SPRACHEN

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Beratung            | <input checked="" type="checkbox"/> Vortrag            |
| <input checked="" type="checkbox"/> Training | <input checked="" type="checkbox"/> Seminar / Workshop |
| <input checked="" type="checkbox"/> Coach    | <input type="checkbox"/> Mentor                        |
| <input type="checkbox"/> Business-Talk       | <input type="checkbox"/> (Podiums-)Diskussion          |
| <input type="checkbox"/> Interview           | <input type="checkbox"/> Testimonial                   |

### Verfügbar

- |  |  |
|--|--|
| offline  | online   |
| <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |



## VORTRÄGE / BERATUNG / SEMINARE

### » Vorträge:

Ziele gesund und stressfrei erreichen

- Das Geheimnis der richtigen Zielformulierung
- So lernen Sie mit Ihren Kräften balanciert umzugehen
- Warnzeichen erkennen und neue Ressourcenkanäle nutzen:  
So verlieren Sie das Ziel nicht aus den Augen und bleiben dabei gesund

Erfolgsgewohnheiten für High-Performance-Teams

- Wie aus kleinen Gewohnheiten Großes entstehen kann
- Wie ein Team mit Motivation und Energie Höchstleistung erbringen kann
- So implementieren Sie Erfolgsgewohnheiten im Team oder im Unternehmen

Von 0 auf 100 - Leistung mit Leichtigkeit

- So rufen Sie in den wichtigsten Momenten durch Mental-techniken 100 Prozent ab
- Wie Sie der Sorge, mit zittriger Stimme dazustehen, vorbeugen können
- Tools, die Ihrem Selbstbewusstsein eine Bühne geben

## VORTRÄGE / BERATUNG / SEMINARE

### » Seminare:

Potenziale entfalten - für Führungskräfte:

- Mentaltraining
- Werte & Visionen finden
- Stärke & innere Haltung
- Rhetorisch stark Auftreten

Gesundheit

- Healthy Lifestyle & Life Balance
- Mentale Gesundheit
- Achtsamkeit & Wertschätzung
- Sportliches Teamevent

## INFORMATIONEN

**Honorare:** auf Anfrage

**Reisekosten von/bis Ort:** auf Anfrage

- Individuelle Inhaltsanpassung möglich
- Handout / weitere Unterlagen

## MEDIEN