

- o Geboren 1958 als Erstes von 4 Kindern
- o Verheiratet mit Robert, 2 Stiefkinder, 3 Enkelkinder
- o Seit 1987 in Gloggnitz zu Hause
- o Begeisterte Lehrerin an HAK-HAS seit 1982  
Zuständig für:
  - o Sport (Unterricht, Volleyball, Laufgruppe, Sportwochenleitung und – Begleitung...);
  - o Psychologie; Philosophie; Lernen lernen; Kommunikation, Kooperation und soziale Integration;
  - o Konfliktmanagement; Suchtprävention; Gesundheitstraining, Gender Mainstreaming ....
- o trotzdem seit 2002 stetig wachsender Wunsch, noch einmal neu durchzustarten;
- o Winter 2004 – Abschied aus dem Schuldienst
- o Ausbildung zum Coach
- o Lebens- und Sozialberaterin
- o 2005 Einstieg in die Selbständigkeit

**Hobbies:** Familie und Freunde  
Sport (besonders gerne Outdoor – außer Bungee-Jumping, o.Ä.)  
Reisen (Wohnwagen)  
Wohnen (Haus- und Gartengestaltung)  
Lesen  
Essen + Genießen (man sieht es)

**Stärken:** Ehrlichkeit  
Verlässlichkeit  
Fröhlichkeit  
Zuhören können

**Schwächen:** Ungeduld (bei Unpünktlichkeit, Anstellen, Warten...);  
Stehe gern im Mittelpunkt

### Schulbildung:

- o Volksschule – Hollenstein /Ybbs
- o Naturwissenschaftliches Realgymnasium Waidhofen / Ybbs + Hallein (Übersiedlung der Familie)  
Hallein – wegen Umzug der Familie
- o Studium an der Universität Wien  
Sport und Psychologie, Philosophie und Pädagogik
- o Zusatzqualifikationen in alphabetischer Reihenfolge:
  - Burn out - Prophylaxe
  - Coach (Person- und Zielorientierte Begleitungsarbeit)
  - Gesundheitstrainerin (Betreuung und Begleitung von gesundheitsfördernden Maßnahmen durch Planung von Ernährung, Entspannung, Bewegung und spezifischen Schutzfaktoren)
  - Feldenkrais-Methode (Bewusstheit durch Bewegung)
  - Gender Mainstreaming (Gleichbehandlung und Gleichstellung von Frauen und Männern)
  - Lebens- und Sozialberaterin
  - Leichter lernen – moderne Lerntechniken
  - Motivation + Positives Denken
  - Pantomime und Körpersprache, Kinesiologie
  - Personenzentrierte Gesprächsführung - Verhaltensauffälligkeiten erkennen + bearbeiten
  - Psychotherapeutische Grundlagen
  - Rettungsschwimmer – Ausbilderin
  - Suchtprävention (Begleitung speziell von Jugendlichen in Übergangs- und Krisenzeiten)
  - Sportdidaktik - spezial: Abenteuerspiele, Badminton, Basketball, Folklore – Gemeinschaftstanz, Handball, Jazz –Tanz, Rennsportlicher Schillauf, Rock`n`Roll, Segeln, Step – Aerobic, Stepptanz, Surfen, Tennis, Thae-Boe, Volleyball, Yoga ...