

## Dr. Julia Strecker

Köln

Expertin für Seelsorge und Achtsamkeit, Krisenmanagement und Rituale, Coaching für Teams, Paare und Einzelne. Coaching in Veränderungsprozessen.

»Beim Gehen entsteht der Weg – Durch mein Mitgehen eröffnet sich ein Blick auf die eigene Selbstwirksamkeit- bei Einzelnen, in Teams und Organisationen.«



### Ausbildung / Qualifikationen

- Studium der Theologie (Diplom) in Wuppertal und Göttingen
- Promotion (Dr.) im Fach „Praktische Theologie“ zum Thema „Rituale“ an der Universität Bonn / Paderborn
- Ausbildung zur MBSR Trainerin (Center for Mindfulness in Massachusetts, USA)
- Ausbildung zu systemischen Lehrtherapie und Lehrsupervision (DGSP)
- Ausbildung zur systemischen Therapie (IFW)
- Ausbildung zur Supervision und Coaching (IFW)
- Ausbildung zur Gestalttherapeutin
- Weiterbildung Paartherapie (HSI)

### Berufserfahrung

- seit 2010 Lehrtherapie und Lehrsupervision für verschiedene systemische Weiterbildungsinstitute (z.B. M7 Berlin, Katho Köln, Lernplanet Wiesbaden und Tandem Freiburg, EFH Freiburg Masterstudiengang Supervision)
- seit 2008 Eigene Praxis für Paarberatung, Supervision und Coaching
- 1990-2015 Pfarrrein in verschiedensten Settings, unter anderem Evangelische Studierendengemeinde Köln und ein Jahr in einem Schweizer Bergdorf (Feldis/Graubünden)
- 1984-1987 Sozialarbeiterin in einem Frauenprojekt in den USA (Philadelphia)

### Arbeitsschwerpunkte

- Paartherapie, Coaching in diversen Lebenslagen, Karriereberatung
- Rituale und Achtsamkeit für Paare, Teams und Organisationen
- Teamsupervision mit Schwerpunkt „Achtsamkeit“
- Achtsamkeitstrainings für Teams und Gruppen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- Seminare zu Kommunikation, Ritualen, Achtsamkeit und Werten
- Lehre in systemischen Beratungs- und Therapieweiterbildungen mit dem Fokus Interkulturalität und Achtsamkeit

### Mindfulness Praxis

- 1984 Erste Erfahrungen mit Stille Meditation und Yoga
- Seit 1990 regelmäßige Meditationspraxis
- Seit 2011 regelmäßige Yogapraxis
- seit 2012 Eigene Achtsamkeitskurse und -Achtsamkeitsreisen – einmal jährlich nach Sizilien und Lipari. Mit dem Fokus auf „mindfulness and compassion“
- seit 2014 Tägliche Vipassana Meditation