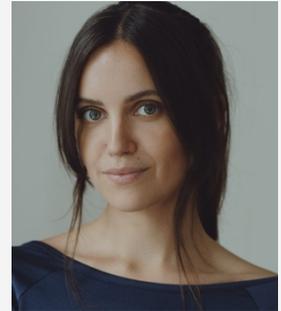


## Caroline von der Goltz

Berlin

Expertin für (Selbst-)Reflexion und achtsame Kommunikation mit Kernkompetenzen in Ressourcenaktivierung, Empathie, Wertschätzung und Journaling.

»Die Art und Weise, wie wir sprechen – mit uns selbst und Anderen – spiegelt unsere Innenwelt und gestaltet zugleich unsere Außenwelt. Wer bewusst und achtsam kommuniziert, erlebt (Selbst-)Wirksamkeit und kultiviert authentische Verbundenheit.«



### Ausbildung / Qualifikationen

- Studium »Journalismus und Medienkommunikation« an der AMD Hamburg
- Trainee in »Corporate Publishing, Text und Öffentlichkeitsarbeit« bei TN Media Consulting
- 13-monatige Ausbildung zum »Mindful Business & Life Coach« an der Mindful Projects Academy

### Berufserfahrung

seit 2022 Selbstständige Mindful Business & Life Coach für Teams und Einzelpersonen  
seit 2021 Moderatorin bei Lesungen und Panel Talks mit Fokus auf emotional sensible Themen  
2020-2023 Workshopleitung an Hochschulen, u.a. »(Selbst-)Bewusst ins Berufsleben«  
2018-2022 Dozentin für u.a. »Kreatives Schreiben« und »Digital Storytelling« in der AMD Hamburg  
seit 2018 Freie Texterin und Autorin für Medien, Verlage und Unternehmen  
2018-2021 Redaktionsleitung und externe Unternehmenskommunikation bei Kitchen Guerilla  
2016-2017 Texterin und Projektmanagerin bei TN Hotel Consulting

### Arbeitsschwerpunkte

- Business & Life Coaching zu den Themen Kommunikation, Mindful Self-Compassion, Empathie, Wertschätzung und Selbst-Bewusstsein
- Konzeption und Durchführung von Workshops zu u.a. Feedback-Kultur, Projekt- und Zeitmanagement und Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Konzeption und Durchführung von Journaling-Formaten (»self-directed change«)
- Konzeption und Durchführung von Emotional Embodiment-Formaten

### Mindfulness Praxis

seit 2014 Erste fundierte Erfahrungen mit Achtsamkeit und Psychologie  
seit 2020 Beginn einer intensiven, alltäglichen Mindfulness-Praxis  
(u.a. Meditation, Movement Meditation, Emotional Release, Journaling)