

Florentine Hötzel

Berlin

Expertin für (Selbst-)Reflexion, Emotionale Intelligenz und Innovatives Denken mit Kernkompetenzen in Mindset-Arbeit, Ressourcenaktivierung, Empathie und Achtsamer Kommunikation.

»Achte auf Deine Gedanken, sie sind der Anfang Deiner Taten – durch Bewusstheit und Balance unseres Denkens und Fühlens kultivieren wir Resilienz im Inneren für Kraft und Wirksamkeit im Außen.«



Ausbildung / Qualifikationen

- Studium B.A. Kulturwirt (Universität Duisburg-Essen)
- M.A. Kulturphilosophie (Universitäten Stuttgart/Paris 8)
- 12-monatige Ausbildung zum »Mindful Business & Life Coach« an der Mindful Projects Academy

Berufserfahrung

- | | |
|-----------|--|
| seit 2025 | Selbstständige Mindful Business & Life Coach für Teams und Einzelpersonen |
| 2020-2024 | PR-Sprecherin & Unternehmenskommunikation (C. Josef Lamy GmbH, Heidelberg) <ul style="list-style-type: none">- Entwicklung und Implementierung der internen und externen Kommunikation mit Fokus auf Unternehmenswerte, Nachhaltigkeitskommunikation und Mitarbeiterbindung/-gewinnung- Projektverantwortung für Messeauftritte (didacta), internationale Jahreskonferenz und Bildungsk Kooperationen (z.B. Kunstpalast Düsseldorf) |
| 2016-2020 | Moderatorin für wissenschaftliche Fachtagungen |
| 2014-2019 | Lehrbeauftragte für Wirtschaftsethik (Weltethos-Institut, Tübingen/ Koiné-Institut, Stuttgart) |
| 2008-2011 | Arbeitskreis- und Seminarleitung Politische Bildung (Stipendiatin Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit) |

Arbeitsschwerpunkte

- Business & Life Coaching zu den Themen Mindset-Entwicklung, Mindful Thinking, (Selbst-)Führung und achtsame Kommunikation
- Konzeption und Durchführung von ein- und mehrtägigen Workshops und Trainings zur Förderung der Team- und Unternehmenskultur, Resilienz-Stärkung sowie ethischen Fragestellungen im Arbeitskontext
- Integration von Visualisierungs- und Schreibübungen

Mindfulness Praxis

- | | |
|-----------|---|
| seit 2005 | Yoga als Körper- und Entspannungsübungen |
| seit 2019 | tägliche Meditations- und Achtsamkeitspraxis, Weiterentwicklung des Tagebuchschreibens zur Reflexion mit Journalingtechniken, achtsamem und autobiographischem Schreiben (Vertiefung der Grundlagen aus Psychologie, Neuro- & Kognitionswissenschaften) |