

JULIA GOTTINGER

Keynote-Speakerin

nachhaltige Leistungsfähigkeit

Stresskompetenz & Resilienz

Leadership & Self-Leadership



JULIA GOTTINGER

*Gesundheit x Erfolg, Breathwork for
Business, esoterikfreie Ex-Anwältin*

 [linkedin.com/in/juliagottinger](https://www.linkedin.com/in/juliagottinger)

 [@juliagottinger_](https://www.instagram.com/juliagottinger_)

 www.juliagottinger.de

 info@juliagottinger.de

 +49151 10 26 7511

*“Weil Gesundheit & Erfolg
kein Widerspruch sind, sondern ein
Match made in Heaven”*

Julia Gottinger



Nachhaltige Leistungsfähigkeit statt chronischer Stress & Erschöpfung

Wie können wir Gesundheit und Erfolg in Einklang bringen?

Diese Frage begleitet mich seit dem Frühjahr 2020. Als meine Karriere richtig Fahrt aufnahm, erkrankte ich mit 31 Jahren an Brustkrebs. Ich war Rechtsanwältin für Arbeitsrecht in einer internationalen Wirtschaftskanzlei, mit allem, was dazu gehört. Ständige Erreichbarkeit, Nachtschichten und chronischer Stress. Mein erster Gedanke bei der Diagnose: “Dafür hab ich keine Zeit”.

Also arbeitete ich weiter, bis mir die Puste ausging und ich um eine Frage nicht mehr herumkam: “Wer bin ich, wenn ich nicht leiste?”

Heute bringe ich neurowissenschaftlich fundiert Stressmanagement & Breathwork in die Arbeitswelt. Ich begleite Unternehmen, Teams & Frauen in Verantwortung dabei, gesunde Leistungsfähigkeit praxistauglich zu machen.

61% der Arbeitnehmer:innen in Deutschland sehen sich gefährdet, an Überlastung zu erkranken.

Stresskompetenz steigert die Leistungsfähigkeit, verringert Krankheitszeiten, hält Leistungsträger:innen im Unternehmen und verbessert Entscheidungsfähigkeit unter Druck.

Selbstregulation darf nicht zur Selbstoptimierung ausufern. Sie muss sich als selbstverständlicher Bestandteil in unser Arbeitsleben einfügen.



“Julia hat unsere Yes!Con vor knapp 1.000 Gästen eröffnet. Kompetenz ist das A & O und bei Julia ist sie mit echter Empathie gepaart. Sie holt die Menschen ab, live wie digital. Bei ihr driftet niemand ins nächste Browserfenster ab. Julias Natürlichkeit plus Expertise macht den Unterschied, denn sie ist im persönlichen Gespräch genau die, die auf der Bühne steht.”

Jan Schiller, Geschäftsführer
yeswecan GmbH & Co. KG



Für wen und welchen Anlass?

Führungskräfteseminare, Gesundheitstage, Frauennetzwerke, Karriereevents, Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Bühnen (Auswahl)

- Eröffnung Yes!Con 2026 vor knapp 1.000 Gästen
- Tomorrow Mind Festival 2025
- herCAREER 2025
- M.Stories Female Business Festival 2024

Business Impact:

- 30+ Workshops gehalten
- 200+ Frauen in Verantwortung begleitet
- 15+ Panel Talks & Podcast-Interviews u.a. für Marie Claire

Interviews & Veröffentlichungen

- Interviews in Courage Magazin, Lisa, LTO, und Frau im Leben, Funke etc.
- Kapitel-Autorin in "Mein Leben der Krebs und ich"

Community

- 5000+ Follower:innen auf LinkedIn
- 2000+ Follower:innen auf Instagram
- 400+ Newsletter-Abonent*innen

Mein Stil:

Empathisch, humorvoll, strukturiert, fundiert.

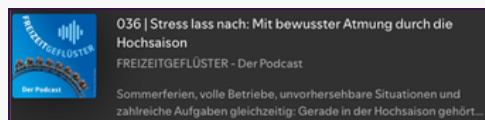
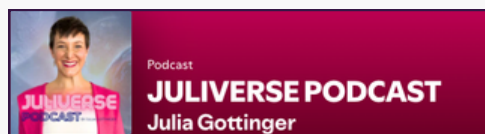
Meine Haltung:

Pragmatisch statt perfektionistisch, liebevoll-unbequem, mit dem Ziel, einer Verbesserung für Individuum & System.

Meine Ausbildungen & Vita:

- 6,5 Jahre als Rechtsanwältin für Arbeitsrecht in einer internationalen Wirtschaftskanzlei & im Konzern
- Systemische Personal & Business Coach (ECA)
- Systemische Teamcoach (ECA)
- Intesoma® Breathwork Facilitator und Atemcoach (400h)

PODCASTS & INTERVIEWS (CLICK)



“Wir hatten einen tollen Workshop gemeinsam mit unserer Community. Es war super lehrreich und bereichernd. Julia hat mit sehr viel Expertise und Empathie durch die Stunde geführt und man merkt, wie viel Wert sie in ihre Arbeit legt.”

Talisa Wappler, NATURANA

Kunden (Auszüge)



NATURANA

FUNKE



Impact & Milestones



Meine Themen

- nachhaltige Leistungsfähigkeit
 - Stresskompetenz & Resilienz
 - Leadership & Self-Leadership
- ...und ein bisschen Berge

KÜNDIGEN IST NICHT DIE LÖSUNG.

Wie du mit Breathwork Gesundheit und Erfolg vereinst.

Worum geht es:

- Wie sich das Stresslevel im Berufsleben regulieren, um nachhaltig leistungsfähig zu bleiben.
- Was dazu führt, dass die Zündschnur immer kürzer wird und was dagegen hilft.
- Live-Atemübung: Die 90 Sekunden Regel

WENN FRAUEN IN VERANTWORTUNG AUSBRENNEN.

Zwischen Leistungsdruck und Selbstoptimierung.

Worum geht es:

- Warum nicht die Arbeitsmenge das Problem ist, sondern das Leistungsmuster
- Wie Leistungsmuster und Erwartungshaltung zusammenspielen
- Selbstregulation statt Selbstoptimierung
- Die 3-Schritte-Regel für nachhaltiges Stressmanagement & Live-Atemübung

DIE 4 SPRACHEN VON STRESS

Wie du deine Sprache erkennst und unter Druck bessere Entscheidungen triffst

Worum gehts:

- Die vier Sprachen und was sie über die Stressreaktion von Menschen aussagen
- Was Dauerstress mit Konzentration, Entscheidungsqualität und Fehlerquote macht
- Wie du deine Stresssprache nutzt, um produktiver und fokussierter zu arbeiten.
- Live-Selbsttest im Publikum: Jede Person kennt am Ende ihre eigene Stresssprache

**Jeden Vortrag passe ich an
Anlass und Publikum an.**

Lass uns sprechen:

Email: info@juliagottinger.de

 [Kennenlerncall buchen](#)

LIVE ERLEBEN (CLICK)



Worüber ich spreche