

# JULIA GOTTINGER

ATEMTRAINING & STRESSMANAGEMENT FÜR  
FÜHRUNGSKRÄFTE UND UNTERNEHMEN

COACHING | WORKSHOPS | SPEAKING



marie claire

**Lisa**

courage

FRAU  
im Leben

LTO

TOMORROW  
MIND FESTIVAL

PINK  
STYLE  
TOUR

YES  
We  
Cancer

her  
CAREER

# MEINE MISSION

Mein Fokus liegt auf Stressmanagement im beruflichen Alltag, Burnout-Prävention und dem Wiedereinstieg nach Langzeiterkrankungen.

Durch fundierte Atemtechniken, Nervensystem-regulierung & systemisches Coaching vermitte ich Mitarbeitenden und Führungskräften alltagstaugliche Strategien für nachhaltige Resilienz und mentale Stärke.

**Stressmanagement muss Teil jedes Arbeitsalltags sein, wenn Unternehmen langfristig die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden erhalten wollen.**





# ÜBER MICH

- niederbayerisches Kindl in München mit großer Bergbegeisterung
- erste Akademikerin der Familie
  - Jurastudium an der Universität Bayreuth
- ehemalige Großkanzlei-Anwältin im chronischen Stress
  - Anwältin seit 2017
  - Wirtschaftsjuristin seit 2014
  - Fachanwältin für Arbeitsrecht seit 2020
- Brustkrebsdiagnose 2020 mit 31 Jahren
- Syndikusanwältin im Arbeitsrecht (2021)
- selbständige Atemtrainerin & Stressmanagement Coach (ab 2021)
  - systemische Personal & Business Coach (200h ECA)
  - Atemtrainerin & Breathwork Facilitator (400h Intesoma)
  - systemische Teamcoach (ECA)

# MEIN ANSATZ

- Wissenschaftlich fundierte Atemtechniken für Stressregulation & Fokus
- Nervensystem- & Stressmanagement-Coaching für langfristige Balance
- Praxisnahe Tools für den Alltag – auch in stressigen Jobs umsetzbar
- Transformation durch systemisches & körperbasiertes Coaching

**Mitarbeitende sind mehr als eine Human Ressource.**

**Gesunde & motivierte Mitarbeitende sind der Motor und Antrieb eines jeden erfolgreichen Unternehmens.**



# MEINE ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN

## 🎤 KEYNOTES & SPEAKING ZU DEN THEMEN

- ✓ Stressmanagement im beruflichen Alltag
- ✓ Atemtechniken für Fokus & Resilienz
- ✓ Burnout-Prävention – Frühzeitige Warnsignale erkennen & vorbeugen
- ✓ Berufliche Orientierung nach Erkrankung – Nach schwerer Erkrankung zurück ins Berufsleben
- ✓ Perfektionismus als Produktivitätsbremse
- ✓ Beruflicher Neuanfang - von der Anwältin zur Coach

## 📌 WORKSHOPS & TRAININGS (STUNDEN-/TAGEWEISE)

- ✓ Stressmanagement & Nervensystemregulierung im Arbeitsalltag
- ✓ Burnout-Prävention & Resilienztraining
- ✓ Stressmanagement für Führungskräfte
- ✓ Wiedereinstieg nach Langzeiterkrankung – Unterstützung für Betroffene & Unternehmen
- ✓ Energie, Fokus & Entspannung im Arbeitsalltag
- ✓ Gesunder Schlaf & echte Erholung
- ✓ Inklusion & Umgang mit schwerbehinderten Bewerbenden

## 🤝 1:1 COACHINGS:

Individuelle Begleitung für Mitarbeitende mit Fokus auf Stressbewältigung, Burnout-Prävention & Wiedereinstieg ins Berufsleben

## 🎯 BESONDERE FORMATE:

Teamstage | Gesundheitstage | Paneltalks | mehrwöchige Kursreihe für Gesundheitsformate



# Schon **90 SEKUNDEN**

BEWUSSTE NASENATMUNG SENKEN DAS STRESSLEVEL



## FÜR WEN IST MEINE ARBEIT?

- Unternehmen & Organisationen, die die mentale & körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern
- Mitarbeitende, High Potentials & Führungskräfte, um ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten
- Langzeiterkrankte Mitarbeitende & Schwerbehinderte, als Unterstützung beim Wiedereinstieg

## WARUM ICH?

- Expertise aus eigener Erfahrung in der Großkanzlei und freien Wirtschaft und als Gastro-Kind im dienstleistenden Sektor
- Praxisnahe & sofort umsetzbare Strategien: Alltagstauglich für anspruchsvolle Berufe
- wissenschaftlich fundierte Methoden: Atemtechniken, Nervensystemregulierung & Coaching für nachhaltige Veränderung und Stressbewältigung
- Maßgeschneiderte Programme für Firmen, Teams & Einzelpersonen

# DAS SAGEN MEINE Klient:innen

*“Eine solche Betreuung ist außergewöhnlich. Dabei ist es natürlich sehr von Vorteil, dass Julia selber im HR gearbeitet hat und nicht nur die „Anwaltsseite“ kennt und zudem im Coaching sehr versiert ist und ihre Erfahrung stets in ihre Beratung einfließen lässt.”*

Laura Paintner, HR Director, LOBECO

*“Dank Julias intuitiver und sehr sensibler Coaching-Methoden konnte ich einen Weg erarbeiten, aus einer Defensive herauszukommen und wieder gestaltend agieren zu können. Ein kleines Wunder, mit langfristigem beruflichen Erfolg! Julia Gottinger ist für mich ein echtes Coaching Talent!”*

Marion Heckmann, Marketing Director

*“Ich bin sehr überrascht, dass man mit einfachen Mitteln so viel Erreichen kann. Das Tolle ist, dass man die Übungen überall, auch nebenbei, durchführen kann. Nach nur einigen Wochen bin ich ruhiger geworden und kann in stressigen Zeiten besser "gegensteuern". Julia hat eine sehr ruhige und angenehme Art, so dass ich direkt Vertrauen hatte, mit ihr meine Themen zu besprechen.”*

Manuela Mörker, selbständige Bilanzbuchhalterin

*“Mit ihrer offenen und empathischen Art hat Julia es geschafft auf jede Teilnehmerin individuell einzugehen, sodass wir alle trotz unserer sehr unterschiedlichen Herausforderungen letztlich eine jeweils passende Alltagsroutine entwickeln konnten. Ich bin mit einer ganz anderen Selbstwahrnehmung aus dem Kurs gegangen und kann die Begleitung durch Julia uneingeschränkt empfehlen!”*

Jennifer G., Leiterin Rechtsabteilung

*“Julia ist eine echt tolle Begleiterin auf dem ganz persönlichen Entwicklungsweg. Sie schafft es auf jeden individuell einzugehen und dort abzuholen, wo es für die eigene Entwicklung und Situation gebraucht wird.”*

Franziska, HR Business Partnerin

# DAS SAGEN MEINE Klient:innen

„Lebensverändernd“ ist ein großes Wort, aber genau so fühlt es sich für mich gerade an. Julia ist eine ganz tolle Coachin: kompetent, empathisch, motivierend und super einfühlsam. Für mich haben sich mit dem Atemcoaching völlig neue Welten eröffnet, die heute fester Bestandteil meines Alltags sind. Aber auch die Mindset-Arbeit hat mich sehr berührt und große Veränderungsprozesse in mir angestoßen. Ich schreibe wirklich selten Empfehlungen, aber hier ist es mir ein großes Bedürfnis. Das muss in die Welt getragen werden! Es gibt so viele Menschen (speziell Frauen) da draußen, die jeden Tag straßeln, nicht mehr wissen wie sie alles schaffen sollen und dabei vielleicht auch den Kontakt zu sich selbst verloren haben.“

Stefanie B., HR Führungskraft

“Bei dem Kennenlerntermin hat sie mich durch ihre einfühlsame, empathische und lebensfrohe Art so überzeugt, dass es für mich selbstverständlich war das Atemcoaching mit ihr zu starten. Julia hat mir geholfen wieder Vertrauen in meine Atmung zu finden. Das war mein Ziel. Vielen Dank dafür! Ich kann das Atemcoaching jeder Frau empfehlen, die mit Herausforderungen zu kämpfen hat oder auch einfach Ruhe in ihrem Alltag einführen möchte.”

Elsa A., Personalmarketing

“Die Kombination aus bewusster Atmung, mentaler Klarheit und gezielter Stressbewältigung hat mir nicht nur geholfen, entspannter zu werden, sondern auch mit neuer Energie und Fokus an meine Ziele heranzugehen. Seit dem Kurs arbeite ich mit viel besserem Fokus und gehe gelassener in Verhandlungen mit Mandanten und vor Gericht. Die Techniken helfen mir, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig und klar zu bleiben.

Wer nach einem effektiven Weg sucht, um mit weniger Stress mehr Erfolg zu haben, ist hier genau richtig. Eine klare Empfehlung für alle, die ihre innere Balance stärken und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen möchten!”

Franziska A., Rechtsanwältin

# ANFRAGEN & BUCHUNG

- ✉ [info@juliagottinger.de](mailto:info@juliagottinger.de)
- 🌐 [www.juliagottinger.de](http://www.juliagottinger.de)
- 👉 [Linkedin: Julia Gottinger](#)
- 📷 [Instagram: juliagottinger.de](#)

**Ich freu mich auf  
unser Kennenlernen.**

