

JULIA GOTTINGER

ATEMTRAINING | STRESSMANAGEMENT
COACHING | WORKSHOPS | TRAININGS

**"Langfristiger beruflicher Erfolg entsteht nicht
durch Aufopfern sondern Ausbalancieren."**



MEINE MISSION

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

Durch fundierte Atemtechniken, Nervensystemregulierung & systemisches Coaching vermittele ich alltagstaugliche Strategien für nachhaltige Resilienz und mentale Stärke.

Selfcare müsste Teil jeder Jobbeschreibung sein, wenn Unternehmen langfristig die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden erhalten wollen.



Foto: Gesa Niessen auf dem Femal Business Festival 2024



Foto: Gunnar Menzel | Pink Style Tour 2024

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
 - Brustkrebsüberlebende seit dem 2.10.2020
- 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
- Tiefe Transformation durch systemisches & körperbasiertes Coaching

Mitarbeitende sind viel mehr als eine Human Ressource.
Gesunde & motivierende 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

WORKSHOPS & TRAININGS - STUNDEN-/TAGEWEISE

- ✓ Stressmanagement & Nervensystemregulierung, Corporate Breathwork
- ✓ Burnout-Prävention & Resilienztraining
- ✓ Wiedereinstieg nach Langzeiterkrankung – Unterstützung für Betroffene & Unternehmen
- ✓ Energie, Fokus & Entspannung im Arbeitsalltag
- ✓ Inklusion & Umgang mit schwerbehinderten Bewerbenden

1:1 COACHINGS:

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

BESONDERE FORMATE:

Teamtage / Gesundheitstage / Paneltalks etc.: Bedürfnisorientierte & individuelle Programmpunkte

A woman with short dark hair, wearing a light-colored blazer over a red top, is shown in profile from the chest up. She is speaking and gesturing with her hands, which are raised and open. She is wearing a watch on her left wrist and a bracelet on her right wrist. The background is a blurred office setting with other people.

90 SEKUNDEN

BEWUSSTE NASENATMUNG SENKEN DEIN STRESSLEVEL

DIE ZEIT HAST DU. JETZT

FÜR WEN IST MEINE ARBEIT?

- Unternehmen & Organisationen, die die mentale & körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern
- Karrierefrauen & 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
- Praxisnahe & sofort umsetzbare Strategien: Alltagstauglich für anspruchsvolle Berufe
- wissenschaftlich fundierte Methoden: Atemtechniken, Nervensystemregulierung & Coaching für nachhaltige Veränderung
- Maßgeschneiderte Programme für Firmen, Teams & Einzelpersonen



DAS SAGEN MEINE KLIENT:INNEN

“Vielen Dank, dass du deine Zeit sowie deine Erfahrungen und Dein Wissen mit uns geteilt hast. Dein Vortrag war das Highlight dieses Jahres.”

Women@KB, Frauennetzwerk Knorr-Bremse

“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

“Julia ist sehr einfühlsam, authentisch und es macht einfach wahnsinnig Spaß, mit ihr zu atmen. Was mit „Atmen“ alles möglich wird, ist einfach unglaublich toll!”

Sandy, Brustkrebsüberlebende, Arbeitnehmerin

“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

MEHR ÜBER MEINE ARBEIT ERFAHREN

- 🎙 Als Host im Juliverse Podcast
- 🎙 Als Gast in Podcasts:
 - Mit Jura kannst du alles machen
 - Intesoma Podcast - von der Anwältin zur Coach
 - Der Mutmacher Podcast - Krebs als zweite Chance
- 📄 LTO Artikel - Nach der Diagnose erstmal einen Schriftsatz fertig gemacht
- 🏆 Das sagen meine Klientinnen über mich auf Proven Expert

ANFRAGEN & BUCHUNG

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

Ich freu mich, dass wir uns kennenlernen

