

EINE FRAGE DER HALTUNG

KIRSTEN
Hummerich

KEYNOTE SPEAKING PERSONALITY COACHING

WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE



Deine Haltung - Dein Erfolg

Souveränes Selbstmanagement für die beste Version Deines Lebens!

Hallo, ich bin Kirsten Hummerich,
Keynote-Speaker und Personality-Coach
zu den Themen Haltung, Mindshift und Embodiment.

Mindset-Magierin - Resilienz-Mentorin - Embodiment-Spezialistin

Ich bin ganz und gar in meinem Element, wenn es um die Kraft der inneren & äußeren Haltung geht. Haltung ist für mich weit mehr als ein physischer Standpunkt - sie ist ein Kompass, der uns auf den Pfad zu wahrer individueller Erfüllung leitet. Mit Leidenschaft widme ich mich daher meiner Berufung: die **Lebenswege anderer zu inspirieren und grundlegend zu wandeln**. Ich strebe danach, ein lebendiges Beispiel dafür zu sein, wie man sein gesamtes Potenzial ausschöpft und authentisch lebt.

Mentale Gesundheit stärken - Resilienz kultivieren - Lebensglück aktivieren

Du bist weit mehr als die Summe Deiner Gedanken: Du besitzt die Kraft, Deine Wirklichkeit bewusst zu formen, indem Du Körperhaltung und Bewusstsein gezielt einsetzt. Die Synergie von Geist und Körper ist grundlegend für unser Wohlbefinden. Mein Anliegen ist es, Dir zu ermöglichen, diese dynamische Wechselwirkung zu Deinem Vorteil zu nutzen. So kannst Du Deine mentale Stärke ausbauen, Resilienz entwickeln und Dein Lebensglück nachhaltig steigern - intensiver, als Du es Dir bisher vorstellen konntest.

Was mich antreibt:

- ✓ **Leidenschaft** - Ich brenne für die persönliche und relationale Weiterentwicklung von Menschen.
- ✓ **Überzeugung** - Ich bin überzeugt, dass echtes Wachstum sowohl den Geist als auch den Körper umfasst.
- ✓ **Glaube** - Ich glaube an die transformative Macht einer positiven inneren und äußeren Haltung.
- ✓ **Streben** - Mein Ziel ist es, Menschen zu ermächtigen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.
- ✓ **Vision** - Ich sehe eine Zukunft, in der Embodiment ein zentraler Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung ist.

WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE





Ich bewege Herzen & Köpfe gleichzeitig.

KEYNOTE-SPEAKER & PERSONALITY-COACH

MEINE LEISTUNGEN:

- Keynote-Speaking
- Impulsvorträge
- Online-Workshops
- Embodiment-Workshops
- Geführte Meditationen
- Achtsamkeits-Übungen
- Resilienz-Selbstlernkurse
- Einzel-, Team- und Führungskräfte-Coachings
- Ihr Feelgood-Coach im Unternehmen für alle Mitarbeiter:innen
- Mentoring & Beratung

ZERTIFIZIERTE EXPERTISE:

- Diplomierter Vier-Elemente-Coach (DVEC®: systemisches Coaching, NLP, Familien-/Organisationsstellen, Hypnose/Trance im Coaching)
- German Speakers Association-Vortragsrednerin (GSA)
- Tanzpädagogin Kreativer Tanz / Community Dance (Internat. Akademie Tanz, Tanzpädagogik und Choreographie)
- PR- und Kommunikations-Expertin (mehr als 20 Jahre Agentur-Erfahrung)
- Dipl. Oec. troph. / Ernährungswissenschaftlerin
- Zusatz-Diplom Produktions- und Qualitätsmanagement (Unü Giessen, 2001)

MEINE ARBEITSWEISE

Empathisch und wertschätzend, energetisch und inspirierend, kreativ und zielorientiert, respektvoll und motivierend, authentisch – und vor allem:

Hal(tung)-gebend!

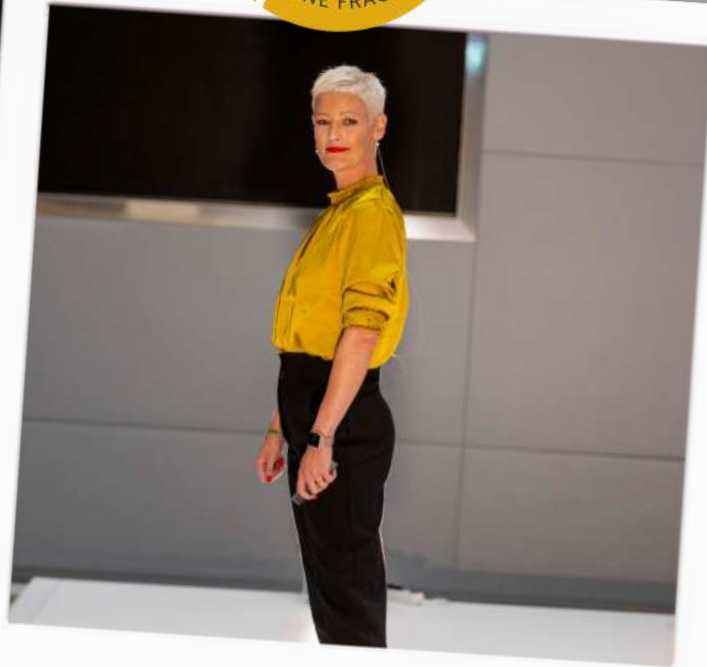


Mögliche Vortragsthemen

- “Von Innen nach Außen: Resilienz und die transformative Kraft der Haltung”
- “Haltung als Erfolgsschlüssel: Wie innere und äußere Ausrichtung Ihr Leben verändern kann”
- “Selbstbild neu definiert: Wie Ihre Selbstwahrnehmung Ihre Realität prägt”
- “Stille Stärke: Gewinnen Sie an Präsenz durch bewusstes Körperbewusstsein”
- “Körpersprache meistern: Authentisch kommunizieren und überzeugen”

HALTUNG
MINDSHIFT
EMBODIMENT

WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE



#Selfleadership

Ob in der Rolle als Führungskraft oder als engagierter Mitarbeiter – es ist an der Zeit, die transformative Kraft der inneren und äußeren Haltung zu erkunden, die Geheimnisse des Embodiments zu entdecken und das volle Potenzial von Mindset und Selbstmanagement zu entfalten!

Lassen Sie sich inspirieren und begeistern von Vorträgen, die nicht nur informieren, sondern auch transformieren. Diese Präsentationen werden Ihre Stärken und Potenziale auf ein neues Niveau heben. Erfahren Sie von einer charismatischen Expertin, wie Sie Ihr Mindset und Ihre Körperhaltung mit Intention und Bewusstsein einsetzen können, um Ihre individuellen Ziele zu erreichen.

Entdecken Sie, wie Embodiment-Techniken Ihre Authentizität und kommunikative Wirkung verstärken und die Dynamik Ihres Teams positiv beeinflussen können. Lernen Sie die Kunst des Selbstmanagements kennen, um auch in herausfordernden Situationen Gelassenheit und Fokus zu bewahren – unabhängig davon, ob Sie eine Führungskraft oder ein Berufsanfänger sind.

Begeben Sie sich auf eine außergewöhnliche Reise hin zu einem Leben, das von Souveränität, Inspiration, Motivation und Gesundheit geprägt ist. Formen Sie Ihre persönliche Haltung, um Ihre Visionen für Beruf und Privatleben in die Realität umzusetzen und ein neues Level an Zufriedenheit zu erreichen.

Treffen Sie eine visionäre Rednerin, die Ihnen und Ihrem Team neue Perspektiven eröffnet und lund einen nachhaltig positiven Einfluss auf Ihren Führungsstil sowie die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter bewirkt.

Kundenstimmen

“Schon bei unserem ersten Kennenlernen hat uns Kirsten mit ihrer **offenen und sympathischen Art** überzeugt. Auf unserem Siemens Assistenztag 2023 in München hat sie die Abschlusskeynote mit ihrem Vortrag „Eine Frage der Haltung“ gehalten. Kirsten hat uns **dynamisch und sehr positiv** gezeigt, wie wichtig die innere Haltung ist, um nach außen stark und selbstbewusst aufzutreten. Sie **versprüht einfach nur Lebensfreude und Energie** und das hat uns bei ihrem Vortrag **so mitgerissen, dass wir am Ende gemeinsam noch durch die Reihen tanzten! :D**“

GABRIELE KÄSTNER, MANAGEMENT ASSISTANT, SMART ASSISTANT NETWORK, SIEMENS AG

“Kirsten hat mich bei ihrem Auftritt auf der Bühne des Frauenforum-FOODSERVICE vor 200 Frauen **komplett überrascht und in doppelter Hinsicht bewegt**. Innerhalb von nur zehn Minuten jede einzelne Frau **derart zu berühren und zu motivieren ist wirklich klasse!** Kirsten hat eine **tolle, klare Bühnenpräsenz** – ihr Beitrag ist dabei **überraschend gut und trotzdem anders! Klare Weiterempfehlung!**“

GUNILLA HIRSCHBERGER, VORSTANDSVORSITZENDE FRAUENNETZWERK-FOODSERVICE E.V.

“Ich hatte das Vergnügen, Kirsten auf der Bühne zu erleben und war **beeindruckt von ihrem Vortrag**. Mit kleinen Veränderungen der Körperhaltung können wir nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich viel bewirken. Als Keynote-Speaker und Embodiment-Coach **empfehle ich sie besonders** den Kolleginnen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement.”

GERDA-MARIE ADENAU, GLOBAL COMMUNICATION MANAGER & STRATEGY CONSULTANT EHS / HSE, SIEMENS AG

“**Mitreißend, spannend, lehrreich** - was für ein Auftritt, was für eine Bühnenpräsenz! Ich konnte **meine Augen und Ohren nicht von Dir nehmen** liebe Kirsten, und freue mich auf die nächste Möglichkeit, Dich live erleben zu können!”

MARJA-LIISA OBST, SENIOR EXECUTIVE ASSISTANT TO CO-CEO KONSTANTIN SIXT, SIXT SE

BÜHNE

Kundenstimmen



“Vielen Dank für Deine **souveräne und ruhige Art**, mich durch die Coaching-Sessions zu führen! Stunden mit **viel Tiefgang und vielen Emotionen**, aber Du warst die ganze Zeit ganz nah bei mir. So bin ich **gestärkt und aufrecht nach Hause gegangen** und dieses Gefühl trägt mich auch jetzt noch in schwierigen Situationen. Du hast eine **wirkliche Begabung** zu erspüren, was Dein Gegenüber braucht und kannst dann **einen sicheren Rahmen** vorgeben, in den man sich **fallen lassen kann**. Ich bin dankbar für diese Erfahrung und freue mich auf unsere nächsten Termine!“

BETTINA G.

“Das **Gesamtkonzept war sofort schlüssig** für mich. Bisher konnte mich niemand auf so eine Reise mitnehmen. Und ich habe es wirklich oft versucht! Kirsten konnte durch **einfühlsame Nachfragen** erkennen, was bisher keiner entdeckt hat und die **RIESIGE Blockade lösen**, die mir den Weg dorthin versperrt hatte.“

JULIA B.

“Ich kann Dir nicht genug danken für alles. Aber vor allem dafür, wer und wie Du bist! Als **starke und authentische Frau** bist Du ein gutes Beispiel und sicherlich eine **gute Lehrerin für viele weitere verzweifelte Menschen**. Du erhellst nicht nur die Menschen, sondern auch die Laune! Tausend Dank und alles denkbar Gute für Dich!“

IRENA K.



COACHING



- H - Herzlichkeit** Sei in allem, was du tust, herzlich!
- A - Achtsamkeit** Sei achtsam gegenüber dir und anderen!
- L - Lebensbalance** Strebe stets nach Balance in deinem Leben!
- T - Träume** Verfolge leidenschaftlich deine Träume!
- U - Unterstützung** Biete und suche Unterstützung, wann immer möglich!
- N - Neuanfang** Sieh jeden Tag als Chance für einen Neuanfang!
- G - Gelassenheit** Bleibe gelassen, auch wenn es stürmisch wird!

WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE

„FINDE DIE HALTUNG,

*die Resilienz und
Gelassenheit entfacht!“*



2019 – HEUTE

KEYNOTE-SPEAKING | PERSONALITY-COACHING

Einzelunternehmung “Eine Frage der Haltung“

- Expertin für Haltung, Mindshift & Embodiment
- Themen: Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung, Mindset-, Körperarbeit, (non)verbale Kommunikation, souveränes Auftreten, Resilienz, Achtsamkeit, Lebenssinn
- Diplomierter Life- & Business-Coach (DVEC) | German Speakers Association-Vortragsrednerin (GSA)

seit 03/2019

TANZ- UND BEWEGUNGS-PÄDAGOGIN

Internat. Akademie für berufl. Bildung

- Selbstbewusste und wahrnehmende Körperarbeit
- Improvisation, Contemporary, klassisches Ballett, Jazz Dance, Hip Hop, Yoga

seit 1998

KOMMUNIKATIONS-EXPERTIN

diverse PR- und Marketing-Agenturen

- Hill&Knowlton, Kohtes Klewes (Pleon), A&B one (-2005), Geschäftsführende Gesellschafterin “markenzeichen GmbH ” (-2008) und Solopreneurin “LOBSTER&me“ (-2019)

seit 2001

DIPLOM OECOTROPHOLOGIN

Justus-Liebig-Universität Giessen

WEITERE KENNTNISSE

- Vorstandsvorsitzende VDOE (Berufsverband Oecotrophologie, 2018/19)
- Mitgliedschaften: DCV (Deutscher Coaching Verband), GSA (German Speakers Association)

ZU FINDEN ...

- Speaking: <https://www.kirstenhummerich.de/>
- Coaching: <https://doaching.de/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/kirstenhummerich/>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/kirsten-hummerich-2a16856/>
- YouTube: <https://www.youtube.com/@kirstenhummerich>

SONSTIGES

- Jahrgang 1974
- verheiratet, 2 Kinder (*2011 und 2013), 1 Hund
- Wohnort: Darmstadt-Eberstadt
- Hobbies: Tanz, Yoga, Psychologie & Leben, Outdooraktivitäten, Kulinarik, Freunde & Familie

KONTAKT

Am Steg 15,
64297 Darmstadt

0176 - 2251 0508

kirsten@doaching.de



Lebenslauf

Bewegende **KEYNOTES**
Leidenschaftliche **VORTRÄGE**
Innovative **ANSÄTZE**
Interaktive **REDEN**
Motivierende **IMPULSE**
Charismatische **PRÄSENZ**



WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE



Kirsten Hummerich
Am Steg 15 • 64297 Darmstadt
+49 176 22510508
hallo@kirstenhummerich.de



WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE