

## LEBENS LAUF

### Birgit Becker

Theodorstr. 42 - 90  
22763 Hamburg  
040 – 39 90 49 24  
[birgitbecker@koerpersophie.de](mailto:birgitbecker@koerpersophie.de)

geb. 29.11.1961 in Mainz



### Bildungsweg

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 06/2015 – 10/2015 | <b>Fortbildung Strukturierte Hypnose</b><br>an der Hypnose Akademie, Hamburg  |
| 12/2005 – 07/2006 | <b>Ausbildung zum Coach</b><br>bei Personal- und Unternehmensberatung 2coach, Hamburg   |
| 01/2003 – 01/2005 | <b>Fortbildung Gestalt-Paartherapie</b> bei GAP, Berlin   |
| 12/1995 – 11/2000 | <b>Ausbildung zur Gestalttherapeutin</b> mit tiefenpsychologischer Fundierung am HIGW, Hamburg                                  |
| 01/1992           | <b>Heilpraktikerexamen</b>  |
| 10/1988 – 10/1991 | <b>Ausbildung zur Heilpraktikerin</b> an der Paracelsus-Schule, Berlin  |
| 04/1986 – 09/1988 | <b>Ausbildung zur Atem- und Bewegungspädagogin</b> nach Gindler/ Goralewski an der Schule für Atem, Stimme und Bewegung, Berlin |
| 04/1982 – 03/1986 | <b>Studium</b> der Germanistik, Publizistik, Politologie, Soziologie an der FU Berlin   |

## Berufstätigkeit

seit 02/2005

**Eigene Praxis** mit den Schwerpunkten:

- Coaching und Beratung für Freiberufler und Selbstständige, Berufswiedereinsteigerinnen, Führungskräfte und Teams kleiner Unternehmen und Organisationen
- Neu- und Umorientierung, Visionsarbeit
- Burnout, Stressreduktion, Konfliktklärungshilfe
- Gestalttherapie
- Paarberatung/therapie
- Körpertherapie nach Gindler, Gruppen und Einzelstunden

03/2007 – 04/2013

**Pflegekraft** bei dem Pflegedienst von Leben mit Behinderung, Hamburg

11/1999 – 01/2005

**Stellvertretende Leiterin** des Wohnprojekts Hallerstraße,

**Pflegekraft und Mitarbeiterin** in der PBW bei Intervall Soziale Dienste und Einrichtungen GmbH, Hamburg

10/1999 – 01/2005

Nebenberufliche Tätigkeit als **Atem- und Bewegungspädagogin, Körpertherapeutin, Gestalttherapeutin**

11/1997 – 09/1999

**Pflege und Betreuung** von Malte Hauschild, Hamburg

03/1997 – 10/1997

**Pflegekraft** bei dem Pflegedienst von Leben mit Behinderung, Hamburg

11/1992 – 02/1997

**Miteigentümerin und Geschäftsführerin** des Bewegungszentrum für Frauen, Bremen

**Freie Dozentin** im Gesundheitsbereich bei Projekt Weiterbildung für Frauen, Angestelltenkammer Bremen und Bremerhaven

07/1992 – 10/1992	<b>Krankenpflegehelferin</b> bei Pflegestation Thaeter, Berlin
10/1988 – 10/1997	Freiberufliche Tätigkeit als <b>Atem- und Bewegungspädagogin/therapeutin</b>
07/1987 – 08/1989	<b>Telefonakquise</b> bei Firma Büchin Design, Berlin
03/1983 – 06/1987	<b>Teamleiterin, Beraterin und Telefonistin</b> bei Mieterhilfe e.V., Berlin
03/1982 – 02/1983	<b>Promoterin</b> für MÄURER & WIRTZ GmbH & Co. KG Stollberg, Hamburg
07/1981 – 12/1981	<b>Schwesternhelferin</b> an der Uni-Kinderklinik, Mainz

### Moderierte Seminare

- Besser miteinander reden und einander verstehen, Kommunikationsseminar
- Umgang mit Macht und Kompetenz – Ein Seminar für Frauen
- Selbstständigkeit – Existenzgründung: eine Chance für Berufswiedereinsteigerinnen
- Jetzt habe ich mehr Zeit! – Zeitmanagement für weibliche Führungskräfte
- Männersprache – Frauensprache im beruflichen Alltag, Kommunikationsseminar für weibliche Führungskräfte
- Mit Work-Life-Balance Burnout verhindern
- Kleine Entspannungsübungen am Arbeitsplatz
- Atem- und Rückenschule im Arbeitsalltag
- Entschleunigen Sie sich! – Ein Seminar zur Entschleunigung

- ... und da stockte mir der Atem - Ein Atemworkshop
- Meditatives Gehen – Achtsamkeit im Gehen
- Achtsamkeitstraining auf Basis der Gindler Methode
- Atem – Bewegung – Entspannung
- Atem – Bewegen – Erfahren
- Bewegung – Achtsamkeit – Körperbewusstsein

Hamburg, den

Birgit Becker