



NATHALIE SPRINGER

- selbstständige Business-Coach seit 2006
- Breathwork-Teacher seit 2023
- Autorin "Nicht mit mir!", Kösel, 2017
- Kontinuierliche Qualitätssicherung durch Supervision und Weiterbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Bioenergetik und Breathwork
- Eigene Räume in kleinem Chalet am Samerberg für Coachings, Breathwork-Sessions, Workshops, Vorträge und kleine Events – alle offenen Angebote findest du immer aktuell auf der Homepage
- über 20 Jahre Erfahrung in der Kommunikation als selbstständige Kommunikations- und PR-Beraterin, Journalistin und in Festanstellung
- berufliche Stationen: Leiterin Interne Kommunikation (Töchter der UniCredit, damals HVB) und verantwortliche PR-Redakteurin (Plansecur) in der Finanzbranche
- Abschlüsse: Dipl. Germanistin/Journalistin (Otto-Friedrich-Universität Bamberg), Finanzwirtin (twi), zertifizierte Coach (Hephaistos, DBVC-angewandt), Breathwork Facilitator und Atemcoach (Intesoma)



SEIN & SCHEIN
PERSÖNLICHKEIT • ATEM • KOMMUNIKATION

COACHPROFIL

Mentale Stärke und kommunikative Kraft entfalten

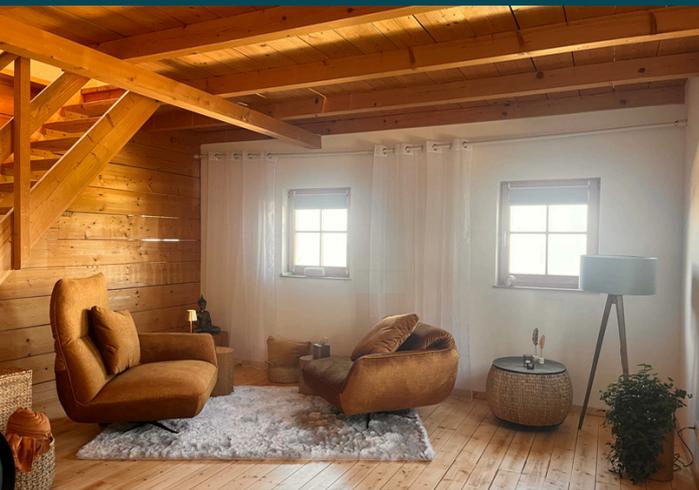
Bleib klar und wirksam wenn es darauf ankommt

Wer unter dauerhaftem Druck oder in einer akuten Krisensituation gefordert ist, gute Ergebnisse zu liefern, steht unter Spannung. Das Problem: der Körper schaltet in den Stressmodus und damit auf Autopilot. Überreaktionen, Gelähmtheit, Verwirrung und Kontaktlosigkeit im Umgang mit anderen sind oft die Folge. Und das ausgerechnet dann, wenn es darauf ankommt, stimmige Entscheidungen zu fällen, Prozesse mit feinem Gespür zu managen und Stakeholder zu überzeugen.

In meinen Settings lernst du den selbstbestimmten Umgang mit diesem vermeintlichen Paradox. Dazu entwickeln wir gemeinsam Kompetenzen auf drei Ebenen:

- Das System verstehen: Das gesamthafte Bild zu erfassen und die Kommunikationsdynamiken darin zu erkennen, befähigt meine Coachees, Situationen mitzugestalten, statt sich ihnen auszuliefern.
- Persönlichkeit entwickeln: eigene Muster und Blockaden zu erkennen und sich selbst neue Wege zu erschließen, erweitert den Handlungsspielraum im jeweiligen Moment.
- Methoden nutzen: den Atem zum Regulieren des Nervensystems und den Körper für den stimmigen Ausdruck im Kontakt mit anderen zu nutzen, macht ein wirkungsvolles Auftreten möglich.

In allen drei Dimensionen bin ich ein verlässliches Gegenüber mit einem breiten Spektrum an Wissen und Erfahrung, einem scharfen Verstand einem feinem Gespür. Mit Respekt vor dem was ist, kann sich in unserer gemeinsamen Arbeit das Neue entwickeln.



SEIN & SCHEIN
PERSÖNLICHKEIT • ATEM • KOMMUNIKATION

PORTFOLIO

Mentale Stärke und kommunikative Kraft entfalten

OFFENE ANGEBOTE IM CHALET

Atemroutine

- Jeden Donnerstag Morgen
- 8:15-8:45 Uhr
- Training für ein gesundes Atemmuster
- Mehr Energie, Fokus, Klarheit, besserer Schlaf, stabileres Immunsystem und deutlich mehr Gelassenheit im Alltag

Breathwork-Sessions

- 19.2. · 28.5. · 15.10. · 10.12.2025
- jeweils 9-11 Uhr
- Aus der Anspannung in die Entspannung mit der Kraft des Atems
- Die Technik des verbundenen Atems, ein speziell arrangiertes Musikset, meine Anleitung und Begleitung sowie der körperliche Ausdruck ermöglichen eine intensive Erfahrung, um Stress loszulassen und in die eigene Verbundenheit und Klarheit zu finden

One-Day-Retreats

- 15. Juli 2025
- Kraft schöpfen in der Mitte des Jahres
- Anspannung loslassen und klar in die zweite Jahreshälfte starten
- Breathwork, Gruppenarbeit, Natur, Ressourcen für den Alltag

Coaching (einzeln und im Team)

- Krisen und Konflikte bewältigen
- Entscheidungen stimmig und bewusst fällen
- Stakeholder überzeugen
- Herausfordernde Situationen meistern
- Klarheit in Positionierung und Kommunikation finden
- Eigene Ressourcen effizient nutzen

Workshops

- Coaching-Skills für Führungskräfte
- Souverän bleiben unter Druck
- Schwierige Gesprächssituationen meistern
- Aus der Selbstführung in die Führung
- Atem als Leadership-Ressource
- Atem verbindet – Energiequelle für den Teamalltag

Trainings

- Atemroutine für ein balanciertes Nervensystem
- Atemrezepte für herausfordernde Situationen
- Typische Kommunikationsmuster erkennen und parieren

Vorträge

- Ich bleibe auf Kurs – gelassen im Sturm segeln
- Nicht mit mir – verbale Attacken souverän meistern
- Wie du atmest so wirkst du – Atemmuster verändern
- Nebel im Kopf – wie Stress & Denken sich ausschließen

Ich habe zu meinen Kernthemen bewährte Formate, entwickle aber auch gerne maßgeschneiderte Settings. Lass uns darüber sprechen, wie ich dich, dein Team, dein Unternehmen bestmöglich unterstützen kann.

