



KAREN HARTIG

Diplomierte systemische Coach und Mentaltrainerin | Wingwave®-Coach
Gesundheitsjournalistin | Buchautorin | Kommunikationsspezialistin

Karen Hartig

Geboren 1959 in Tamworth (New South Wales), Australien

Aufgewachsen in Brüssel, Abitur an der Deutschen Schule Brüssel

Coaching-Schwerpunkte

- **Lösungsfokussiertes Kurzzeitcoaching** (nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg) mit Elementen der klientenzentrierten Gesprächsführung (Carl Rogers), der Gestalttherapie (Fritz Pearls), der Familientherapie (Virginia Satir), der systemischen Strukturaufstellung (nach Prof. Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer), der Mediation, der provokativen Therapie (nach Frank Farrelly) und des katathym-imaginativen Coachings u.a.
- Verhaltenscoaching und Ressourcenstärkung
- Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung
- Entspannungstechniken, Tiefenentspannung und Meditation
- **Mentaltraining** zur Verbesserung der körperlichen, geistigen und seelischen Ausgeglichenheit bzw. Leistungsfähigkeit und zur Stressreduktion
- Visualisierungstechniken als effektive Strategie zur Zielerreichung
- Auflösung von Blockaden und Ängsten
- **Wingwave®-Coaching** als ressourcenstärkendes Stress-, Auftritts- und Emotionscoaching, unter anderem bei Prüfungsangst, Lampenfieber, Flugangst, Zahnarztangst, Spinnenangst, bei erhöhtem Leistungsstress und in belasteten Gefühlslagen.

Journalistische Fachgebiete

- Medizin und (seelische) Gesundheit
- Stress und Burnout

Depressionen

Prävention und Sucht, Alkohol, Medikamente, Hirndoping, Schlaf- und Beruhigungsmittel

Meine Arbeit als freie Gesundheitsjournalistin seit 2004

- Projektmanagement und PR-Betreuung bundesweiter Gesundheits- und Präventionskampagnen, Organisation von PR-Events, Medienbetreuung und Betreuung prominenter Testimonials
- Konzeption und Redaktion von Gesundheits- und Patientenbroschüren (z.B. für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die Deutsche Krebshilfe, die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen), Themen u.a. gesundes Leben im Alter, Medikamente, Alkohol, Depressionen)
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für große deutsche Gesundheitsorganisationen und Fachverbände
- Reportagen und Interviews für Publikumszeitschriften, Tageszeitungen und WDR
- Wissenschaftliches Lektorat und Buchlektorat
- Workshop-Moderation

Buchveröffentlichungen

„Reihenhaus-Blues“ (1997)

„Ehemänner und andere Irrtümer“ (1998)

„Ein Hausfreund kommt selten allein“ (2001), alle Fischer Taschenbuch Verlag

„Die vegetarische Weihnachtsgans“ (2000), Aufbau-Verlag

Kurzgeschichten für die Verlage Ullstein, Fischer und Rowohlt.