



## **KAREN HARTIG**

Diplomierte systemische Coach | Diplomierte Mental Coach | Wingwave-Coach  
Gesundheitsjournalistin | Buchautorin | Kommunikationsspezialistin

## Karen Hartig

Geboren 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 Strukturaufstellungen** (nach Prof. Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer), der **Mediation**, der **provokativen Therapie** (nach Frank Farrelly)
- Verhaltenscoaching und Ressourcenstärkung
- Teamcoaching und Organisationsaufstellungen
- Burnout-Prophylaxe und Stressreduktion
- Entspannungstechniken, Tiefenentspannung und Meditation
- Mentaltraining zur Verbesserung der körperlichen, geistigen und seelischen Ausgeglichenheit bzw. Leistungsfähigkeit
- Visualisierungstechniken als effektive Strategien zur Zielerreichung
- Auflösung von Blockaden, Ängsten und Phobien
- Wingwave®-Coaching als ressourcenstärkendes Emotionscoaching bei Flugangst, Auftrittsangst, Prüfungsangst, bei erhöhtem Leistungsstress und in belasteten Gefühlslagen.

## Journalistische Fachgebiete

- Medizin und (seelische) Gesundheit
- Stress und Burn-Out
- Depressionen
- Prävention und Sucht, Alkohol, Medikamente, Hirndoping, Schlaf- und Beruhigungsmittel

## Meine Arbeit als freie Gesundheitsjournalistin seit 2004

- Projektmanagement und PR-Betreuung bundesweiter Gesundheitskampagnen, Organisation von PR-Events, Medienbetreuung und Zusammenarbeit mit prominenten 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
- Wissenschaftliches Lektorat und Buchlektorat
- Workshop-Moderation

## Buchveröffentlichungen

„Reihenhaus-Blues“ (1997)

„Ehemänner und andere Irrtümer“ (1998)

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

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

Kurzgeschichten für die Verlage Ullstein, Fischer und Rowohlt.