

Kurzprofil

Johannes Lauterbach

Gesundheits- und ACT-Coach,
Entspannungs-, Stimm- und Präsenztrainer,
Speaker, Event-Energizer.

Erfahrungsumfeld:

Firmen, KMU, Bildungseinrichtungen, NGO, Startup, Events im öffentlichen Raum

Sprachen:

Deutsch

Wohnort:

Berlin



Einsatzfelder bei ACT

- Event- und Incentive Coach
- Trainer für Achtsamkeit und Resilienz im Rahmen von HRM und BEM
- Trainer für Mental-, Schnellentspannungs- und Meditationstechniken
- Life Coach für Persönlichkeitsentwicklung mit Logosynthese
- Berater für Burnout-Prävention
- Trainer für Stimme und Präsenz
- Speaker zum Thema Schnellentspannung und Achtsamkeit im Alltag, Motivation

Aus- und Weiterbildung

1980 – 1985	Studium FU Berlin (Publizistik, Germanistik, Soziologie)
2005 – 2007	Schauspieltraining bei Manfred André, Berlin
2007 – 2015	Meditationsausbildung bei Yashi Kunz, Berlin
2010 – 2014	Ganzheitliche Stimme und Gesang bei Carien Wijnen, Berlin
2010 – 2013	Gesundheitscoaching-Ausbildung bei NIS, Hannover
2012	Entspannungstherapeut/pädagoge bei IEK, Berlin
2012 – 2013	Neue Aufstellungen bei Heike Hoppe, Hannover
2016	Akzeptanz und Commitmenttherapie bei SIA Berlin
2017 – 2019	Logosynthese bei U. Scheuermann, Berlin und W. Lammers, Schweiz

Berufserfahrungen

1984 – 2013	Moderator, Redakteur beim Radio (SFB/RBB)
1990 – 1996	TV-Autor für SFB, TV-Produktionen mit eigener Firma für SFB, Studio Universal, Discovery Channel
2007 – heute	Stimm- u. Präsenzcoach (Inhouse, Einzelcoaching, Workshops)
2012 – heute	Gesundheits-, Entspannungs- und Regenerationstrainer
2013 – heute	Stadtentschleunigungs-Aktionen mit slowtime.berlin u.a. in Kooperation mit radioeins

Kurzprofil

Johannes Lauterbach

Gesundheits- und ACT-Coach,
Entspannungs-, Stimm- und Präsenztrainer,
Speaker, Event-Energizer.

act

advanced coaching & training

Willer, von Kiedrowski GbR

Roland von Kiedrowski

Blumenstraße 49

10243 Berlin

Mobil: 0179 - 69 75 89 6

r.kiedrowski@act-team.com

www.advancedcoachingandtraining.com

2013 – 2018	Therapeutische Tätigkeit mit Burnout-Patienten an der Panorama-Tagesklinik Berlin
2013 – heute	Speaker und Trainer für Event/Impulsveranstaltungen
2014 – heute	Experte für Print und Radio (radioeins, rbb 88.8)
2014 – heute	Dozent für Führungskräfte-Weiterbildung am LISUM
2014 – heute	Veröffentlichung von Entspannungs-CDs bei Argon
2015 – 2016	Veröffentlichung von Service-Büchern zu Regeneration bei Knaur
2015 – heute	Dozent für Führungskräfte Weiterbildung, Verwaltungsakademie Berlin
2018 – heute	Trainer für ARD.ZDF Medienakademie

Referenzen

LISUM Berlin-Brandenburg	Dozent für Stimme, Präsenz, Achtsamkeit, Konfliktmanagement
Barmer	Trainer für Regeneration und Schnellentspannung, Eventorganisation
Verwaltungsakademie Berlin	Coach für Stimme, Präsenz und Interviewführung
YouTube	Speakercoaching
Google	Speakercoaching
RBB	Interviewpartner und Trainer bei Gesundheitsevents
Rotary Club Berlin	Speaker zu Regeneration und Achtsamkeit
NIS, Hannover	Seminare als Gesundheitscoach und Entspannungstherapeut
mr. netgroup GmbH	Trainer für Schnellentspannung und Präsenz, Eventcoach
Sirius facilities GmbH	Trainer für Schnellentspannung und Präsenz, Eventcoach
IPG Berlin	Therapeut und Meditationstrainer
Knorr-Bremse	Inhouse-Coach für Gesundheit und Burnout-Prävention
sonoro audio GmbH	Sprecher und Produzent von Entspannungs-Audios
ABB Kaufel	Trainer für Schnellentspannung, Eventcoach
CG Gruppe AG	Incentive-Trainer für Schnellentspannung und Achtsamkeit
Signavio GmbH	Trainer für Schnellentspannung, Achtsamkeit, Meditation
Notariat Merleker & Mielke	Trainer für Voice Worker
Stiftung d. kleinen Forscher	Trainer für Schnellentspannung im Rahmen von HRM
ic! berlin brillen GmbH	Trainer für Schnellentspannung im Rahmen von HRM
Complevo GmbH	Trainer für Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Meditation

Persönliches Statement

Wenn wir tun, was wir immer getan haben, kommt das heraus, was schon immer herausgekommen ist. Es kann deshalb sinnvoll sein, zuerst einmal damit aufzuhören. Auf diese Weise kann Neues entstehen.

Kurzprofil

Johannes Lauterbach

Gesundheits- und ACT-Coach,
Entspannungs-, Stimm- und Präsenztrainer,
Speaker, Event-Energizer.

SPEZIALGEBIETE:

Trainer für Achtsamkeit, Resilienz, Mental- und Regenerationstechniken im Rahmen des Human Resource Management (HRM) und Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM).

Im Berufsalltag ist das Stresslevel oft sehr hoch. Die Fähigkeit, sich schnell zu regenerieren und aus stressverschärfenden Gedanken und Verhaltensmustern auszusteigen, ist deshalb sehr wichtig. Denn oft sind es nicht nur die äußeren Umstände, die uns stressen und erschöpfen. Vielmehr ist es eine Kombination aus der inneren Haltung und den jeweiligen Situationen, die Stress auslöst.

Achtsamkeit ist eine entscheidende Schlüsselkompetenz bei der Stressbewältigung. Dabei geht es darum, gegenwärtig zu sein sowie offen und interessiert mitzubekommen, was im Inneren und Äußeren passiert. Auf diese Weise erhält man eine größere Flexibilität im Denken und Handeln.

Wer Mindfulness praktiziert, bewältigt herausfordernde Situationen gelassener und souveräner, kann die eignen Stärken und Ressourcen besser nutzen und geht aus Niederlagen und Krisen gestärkt hervor.

Achtsame Menschen sind konzentrierter, motivierter und handeln weniger oberflächlich. Die innere Haltung verbessert Kommunikation und Produktivität von Teams sowie den Umgang mit Kunden und Klienten. Mindfulness im Arbeits-Alltag führt zu einer geringeren emotionalen Erschöpfung, steigert die Job-Zufriedenheit und fördert die persönliche Resilienz sowie den Teamspirit.

Johannes Lauterbach vermittelt in seinen Workshops, dass es nicht genügt, ausschließlich seinen Körper zu trainieren und zu pflegen. Für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit gilt es ebenso, den Geist z.B. mit Mindfulness zu trainieren. In seinen Kursen zeigt er, wie leicht und spielerisch man die eigene Arbeits- und Lebensqualität steigern und die innere Widerstandskraft verbessern kann. Die Teilnehmenden lernen stressfördernde Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und aufzulösen. Außerdem können sie effektive Kurz-Techniken zur Revitalisierung im Berufsalltag ausprobieren.