

Katja Cordts-Sanzenbacher



- geb. am 20.06.1971 in Gießen
- verheiratet, eine Tochter (Jg. 2003)
- Expertin für Gesundheit und Arbeit

Ausbildung

04/2016 - 11/2017

Deutsches Lauftherapiezentrum
Lauftherapie-Ausbildung

Abschluss: Lauftherapeutin (DLZ)

02/2005 - 02/2006

artop Institut an der Humboldt-Universität zu Berlin
Coaching-Ausbildung

Abschluss: Zertifizierter Coach für Systemisch-Interaktives Coaching

04/1995 - 12/2002

Technische Universität Berlin
Diplomstudiengang Psychologie

Abschluss: Dipl. Psychologin mit Note "sehr gut"

04/1991 – 05/1995

Technische Fachhochschule Berlin
Dualer Studiengang Betriebswirtschaft/Wirtschaftsinformatik

Abschluss: Dipl. Betriebswirtin (FH) mit Note "gut"

08/1981 - 06/1990

Ricarda Huch Schule Gießen

Abschluss: Allgemeine Hochschulreife mit Note 1,1

Berufserfahrung

12/2005 bis heute

LAUFWÄRTS Personal- und Gesundheitsmanagement

Selbstständig als Coach, (Lauf-)Trainerin, Beraterin und Dozentin mit den Themen Gesundheit, Life-Balance, berufliche Orientierung und Existenzgründung

Wesentliche Aufgaben und Erfahrungen: Einzelcoaching für Unternehmens- und Privatkunden, Teamcoaching für Gründerteams, Gesundheitsworkshops, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Lauftraining und Laufcoaching

05/2018 bis heute

Landessportbund Berlin

Dozentin an der Gerhard-Schlegel-Sportschule

Workshops und Seminare zu den Themen Lauftechnik, Kommunikation, Soziale Kompetenz, Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung für Trainer*innen

2012-2014

CORAGOLD Nachhaltiges Coaching & Training

Selbstständig als Teamcoach in Kooperation mit Dr. Kerstin Goldbeck

Wesentliche Aufgaben und Erfahrungen: Teambuilding, Teamcoaching und Teamentwicklung für nachhaltige Unternehmen; Train-the-Trainer-Workshop „Gesundes Team“

2009-2012

Hochschule für angewandtes Management und Hochschule für Gesundheit und Sport

Lehrbeauftragte in den Studiengängen „Wirtschaftspsychologie“ und „Psychologie und Mentale Gesundheit“

Durchgeführte Vorlesungen und Seminare: Einführung in die Arbeits- und Organisationspsychologie, Einführung in die Entwicklungspsychologie, Grundlagen der Psychologie, Training & Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, Teamarbeit, Kommunikation, Professionelle Gesprächsführung

02/1998 – 11/2004

text & form Software-Lokalisierung GmbH in Berlin

Personalreferentin/Geschäftsführungsassistentin

06/2000 – 08/2000

Motorola GmbH in Berlin, Geschäftsbereich Funk

Psychologisches Praktikum im Bereich Human Resources

- 11/1995 – 01/1998** unitext GmbH & Co. KG (heute: eurosript) in Berlin
Teilzeitkraft (Assistenz, Marketing, Kundenbetreuung, Personal)
- 01/1991 – 10/1995** IBM Informationssysteme GmbH in Berlin, Frankfurt und Stuttgart
acht dreimonatige Praxiseinsätze in den Bereichen Personal, Vertrieb, Marketing, Unternehmenskommunikation, Controlling, Datenverarbeitung und Anwendungsprogramme
- 06/1990 – 12/1990** Marktforschungsinstitut Testpanel in Wetzlar
Aushilfstätigkeit im Bereich Datenerhebung

Fort- bzw. Weiterbildungen

- 2017** Ausbildung zur Trainerin für Gesundheitssport und Seniorensport beim Landessportbund Berlin
- 2014** Fortbildung zur Kursleiterin für das Salute-Programm bei Prof. Gert Kaluza
- 2013** Ausbildung zur MARQUARDT RUNNING® Tempo- und Technik-Trainerin bei Dr. Matthias Marquardt
- 2012** Ausbildung zur MARQUARDT RUNNING® Fitness-Trainerin bei Dr. Matthias Marquardt
- seit 2005** zahlreiche Weiterbildungen und Kongresse, u.a. zu den Themen Konfliktbewältigung, Professionalisierung im Coaching, systemische Aufstellungen und Betriebliches Gesundheitsmanagement
- seit 2012** zahlreiche Weiterbildungen im Gesundheits- und Sportbereich, z.B. zu den Themen Lauftechnik, Barfußlaufen, Trainingsplanung, Krafttraining
- seit 2005** regelmäßige Supervision und Intervention

Ehrenamtliche Tätigkeiten

- seit 11/2010** Verschiedene Kurzzeiteinsätze über gute-tat.de, u.a. Laufen mit Menschen mit Down-Syndrom, Workshops für Ehrenamtliche zum Thema Life-Balance und Stressmanagement
- 10/2006 - 06/2009** Vorstand mit den Aufgaben Personal und Marketing im Kinderladen Dreckspatzen e.V.
- seit 09/2005** Bewerbungscoaching für erwerbslose Jugendliche und Berufsfindungscoaching für Schulabgänger

Leidenschaften

Zeit mit meiner Familie verbringen	&	Freunde treffen (auch virtuell)
Langstreckenlauf im Grünen	&	Krafttraining im Fitnessstudio
psychologische Fachliteratur lesen	&	dann Romane, am liebsten mit Happy End
im Chor singen, Klavier spielen	&	auf Rockfestivals und -konzerte gehen
vegetarisches Essen genießen	&	und danach eine Tafel Bio-Zartbitterschokolade