



Friedrich Health-Steinhuber

Gesundheits- und Resilienz-Coach

friedrich.steinhuber@example.de +49 69 9876 5432

Frankfurt am Main,
Deutschland

steinhuber-coaching.de

linkedin.com/in/friedrich-
steinhuber

PROFIL

Gesundheits- und Resilienz-Coach (DBVC + ICF PCC + INeKO Berlin Zertifikat) mit 9 Jahren Erfahrung im Inhouse-Coaching von DAX-Konzernen und in der eigenen Praxis Frankfurt. M.A. Public Health (Charite Berlin, Note 1,4). 2.420 dokumentierte Coaching-Stunden mit 184 Klient:innen, durchschnittliche WHO-5-Verbesserung +24 Punkte und Burnout-Recovery-Rate 84% nach 12 Monaten.

BERUFSERFAHRUNG

Gesundheits- und Resilienz-Coach (selbststaendig)

01/2018 - heute

Resilienz-Praxis Steinhuber Frankfurt (selbststaendig)

Frankfurt am Main, Deutschland

Eigene Resilienz- und Gesundheits-Coaching-Praxis mit Schwerpunkten Burnout-Prävention und MBSR

- Durchführung von 680 Coaching-Stunden pro Jahr fuer 28 Klient:innen parallel, davon 56% Fuehrungskraefte in Recovery, 24% Berufsumstieg, 20% Akut-Burnout
- Abschluss von 38 Mandaten pro Jahr mit durchschnittlich 12 Sessions, Burnout-Recovery-Rate 84% nach 12 Monaten
- Durchführung von 6 MBSR-Kohorten pro Jahr (jeweils 22 Teilnehmende, 8-Wochen-Curriculum), durchschnittliche Praesenzrate 88%
- Erstellung von 124 WHO-5- und RS-25-Pre/Post-Reports inkl. Visualisierung fuer Konzern-Auftraggeber
- 6 Beitrage im RAUEN Coaching-Magazin Halle und 2 Vortraege auf INeKO-Berlin-Konferenz zu Burnout-Prävention

Junior Resilienz-Coach Inhouse

10/2015 - 12/2017

Allianz SE Inhouse Coaching Muenchen

Muenchen, Deutschland

Junior Inhouse-Resilienz-Coach im Allianz-Mental-Health-Programm fuer 380 Mitarbeitende

- Coaching von 96 Allianz-Mitarbeitenden pro Jahr in Burnout-Recovery und Stress-Management, durchschnittlich 9 Sessions
- Co-Aufbau der Allianz Mental-Health-Hotline mit 4 Therapeut:innen und 8 Coaches, Triage-Standard nach BPtK-Empfehlung
- Erstellung von 220 WHO-5-Reports inkl. Eskalations-Pfaden zu BPtK-zugelassenen Psychotherapeut:innen
- Co-Trainerin im INeKO-Berlin-Curriculum 'Resilienz-Coaching im Konzern' (32 Std., 24 Teilnehmende pro Kohorte)

AUSBILDUNG

M.Sc. Public Health

10/2013 - 09/2015

Charite Universitaetsmedizin Berlin

Berlin, Deutschland

Public Health

1,4

FÄHIGKEITEN

Resilienz-Coaching nach Bengel + INeKO Berlin

MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR Berlin)

Burnout-Prävention + Recovery-Coaching

Positive Psychologie + PERMA-Diagnose

Hogan Personality Inventory + Resilienz-Skala RS-25

Bewegung + Atemcoaching (Buteyko)

Online-Coaching Zoom + Webex

Practice Better + Calendly + Klaxoon Kohorten

ZERTIFIKATE

DBVC Senior Coach 11/2023

ICF Professional Certified Coach PCC

08/2022

INeKO Berlin Resilienz-Coach Zertifikat

03/2021

MBSR Lehrer:in (MBSR Berlin Trainer-Curriculum)

11/2019

B.Sc. Psychologie

Goethe-Universität Frankfurt am Main
Psychologie

10/2009 - 09/2013

Frankfurt am Main, Deutschland

GPA: 1,7

Positive Psychologie nach
Seligman (UPenn Online)

06/2017

PROJEKTE

Resilienz-Programm Lufthansa Coaching Frankfurt

02/2024 - heute

Begleitung von 38 Lufthansa-Führungskräften nach Re-Strukturierung in 12-Sessions-Programm, durchschnittliche WHO-5-Verbesserung +28 Punkte.

INeKO Berlin Curriculum-Modul 'Burnout-Prävention'

10/2023 - 09/2024

Co-Curriculum-Verantwortung für das 24-Std.-Modul 'Burnout-Prävention im Konzern' mit 22 Teilnehmenden (4,9/5).

SPRACHEN

Deutsch Muttersprache

Englisch C2

Französisch B2

STÄRKEN

Klinisches

Grundverständnis

Erkenne in der Auftragsklärung Indikationen für Psychotherapie und verweise sauber an BPTK-Therapeut:innen, ohne Grenzen zu überschreiten.

WHO-5 + RS-25 Diagnostik

Setze WHO-5 und Resilienz-Skala RS-25 pre/post in 92% der Mandate ein und dokumentiere die Veränderung sauber.

MBSR-Integration

Integriere MBSR-Praxis in 8-Wochen-Kohorten und erreiche eine durchschnittliche Präsenzrate von 88% bei 22 Teilnehmenden.