



BERUFLICHE ERFAHRUNG

06. 2021 - heute **Beraterin (60%)**
Beratung für Eltern und Bezugspersonen bei Erziehungsfragen, Überforderung und familiären Krisen; Durchführung von Bildungsanlässen und Referate für Eltern und Fachpersonen.
Elternnotruf Zürich
06. 2021 - heute **Integrative Beraterin / Integrativer Coach in eigener Praxis**
Begleitung in persönlichen Entwicklungsprozessen und bei der Bewältigung von Krisen;
Mindful Self-Compassion (MSC) - Kurse in Kleingruppen und im halbprivaten Rahmen.
- 08.2004 - 01.2021 **Fachlehrerin für Psychologie und Schüler/innen-Beraterin (60 - 85%)**
Fachmittelschule Kanton Zug
- 08.2014 - 07.2015 **Mittelschullehrerin des Fachs Psychologie/Pädagogik (25%)**
Kantonsschule Ausserschwyz
- 04.2010 - 07.2010 **Berufsschullehrerin des Fachs Sozialwissenschaften, Ausbildung FaGe, StV (25%)**
Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug GIBZ
- 10.1998 - 07.2004 **Sozialpädagogin und Mitarbeiterin des Leitungsteams (65%)**
Co-Leitung des Fachbereichs Mutter-Kind-Begleitung
Frauenhaus Luzern
- 11.2001 - 08.2004 **Sozialpädagogische Begleiterin von Eltern-Kind Besuchen (1 Sonntag / Monat)**
Jugendsekretariat Bezirk Horgen, Begleiteter Besuchstreff
- 02.1999 - heute **Freiberufliche Kursleiterin**
Leitung von Kursen und Referaten für Fachpersonen, Studierende und Eltern, u.a. bei Kibesuisse, diversen Kindertagesstätten, der Pädagogischen Hochschule Zug, der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern sowie weiteren Bildungsinstitutionen. Themen umfassen u.a.: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, Resilienz, psychische Gesundheit, konstruktive Kommunikation und Problemlösung mit Kindern, Neue Autorität, häusliche Gewalt.
- 01.1997 - 06.1997 **Sozialarbeiterin und Mitarbeiterin des Leitungsteams (60%)**
Frauenhaus Zürich
- 04.1994 - 11.1996 **Sozialpädagogin in der Übergangsgruppe für Kleinkinder und Säuglinge (80%)**
Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern bei Notfallaufenthalten; Begleitung und Beratung der Mütter in Erziehungsfragen
01. - 05.1998 (StV) Stiftung Monikaheim: Heim für Kinder im Vorschulalter, Begleitetes Wohnen für Mutter und Kind, Zürich
- 08.1992 - 01.1994 **Sozialarbeiterin in der szenennahen Drogenarbeit (70%)**
Niederschwellige Überlebens- und Sachhilfe, Beratung
Kontakt- und Anlaufstelle für Drogengebraucher:innen Letten, Sozialamt der Stadt Zürich
- 05.1992 - 08.1994 **Englischlehrerin für Erwachsene, Anfänger bis Fortgeschrittene (20 - 70%)**
Berlitz Sprachschule, Zürich

- 10.1990 - 07.1991 **Kursleiterin in Life Skills und Elternbildung, klinische Sozialarbeiterin i.A. (60%)**
Southwest Women Working Together SWWT, Chicago, Illinois, USA
- 09.1989 - 06.1990 **Klinische Sozialarbeiterin in Ausbildung in einer psychiatrischen Klinik (40%)**
Metropolitan State Hospital, Waltham, Massachusetts, USA
- 09.1986 - 06.1990 **Diverse Teilzeit- und Praktikumsstellen während der Ausbildung**
Troy, New York und Boston, Massachusetts
In den Bereichen Kleinkinderziehung, Heilpädagogik, Alters- und Krankenpflege sowie in einem Outreach-Programm in Hochsicherheitsgefängnissen

STUDIEN

- 1990 - 1991 **MA, Master of Arts in Clinical Social Work** (Soziale Arbeit, Psychologie und Psychotherapie)
University of Chicago, School of Social Service Administration, Chicago, USA
- 1989 - 1990 **1. Studienjahr, Master's Program in Clinical Social Work**
Boston College, Graduate School of Social Work, Boston USA
- 1986 - 1990 **BA, Bachelor of Arts in Human Development** (Pädagogische und Entwicklungspsychologie)
Boston College, School of Education and Human Development, Boston, USA

WEITERBILDUNG

- 2021 **Mindful Parenting: Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern (nach Susan Bögels)**
Advanced Teacher Training, Centrum voor Mindfulness, Amsterdam
- 2021 **Compassion in Therapy Summit** (Online-Training)
Awake Network, Center for Mindful Self-Compassion, Postgraduate Institute for Medicine, USA
- 2017 - 2020 **Integratives Coaching / Integrative Beratung IBP: Integrative Body Psychotherapy** (SGfB und bso anerkannt), IBP Institut, Winterthur
- 2016 **Mindful Self-Compassion**
Teacher Training, Centrum voor Mindfulness, Amsterdam; Center for Mindful Self-Compassion
MSC-8-Wochen-Kurs: Achtsames Selbstmitgefühl, Zentrum für Achtsamkeit, Basel
- 2016 **8. Trauma-Tage: "Angst - Zwischen Geschenk und Bedrohung" und "Der Körper als Speicher unserer Erfahrungen"** mit Bessel van der Kolk und Peter Levine
Zentrum für Innere Ökologie, Zürich
- 2013 **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)** nach Jon Kabat Zinn
MBSR 8-Wochen-Kurs, CFM, Zentrum für Achtsamkeit, Zürich
- 2007 - 2008 **Focusing Grundlagen**
Grundlagen in personenzentrierter Kommunikation nach Carl Rogers und körperorientierter Wahrnehmung und Begleitung nach Gene Gendlin, Bewegen Institut, Zürich
- 2003 - 2006 **Postgraduale Weiterbildung in Systemischer Therapie und Beratung**
Seminare 1 - 5, Weiterbildungsinstitut für physische Paar- und Familientherapie mit Carole Gammer, Zürich
- 2001 - 2002 **Schweizerische Vereinigung für Erwachsenenbildung, SVEB - Zertifikat 1**
EB Zürich Kantonale Berufsschule für Weiterbildung, Zürich
- 1996 - 1997 **Systemisches Handeln in (teil)stationären Institutionen für Kinder und Jugendliche**
IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich