

Dr. Christine Thiel

**Expertin für Achtsamkeit, Selbstführung & neue Arbeitskultur
– mit wissenschaftlicher Tiefe und klarer Präsenz**

Dr. Christine Thiel ist Trainerin, Coach und Kulturwissenschaftlerin. Sie begleitet Menschen und Teams dabei, Achtsamkeit in den Arbeitsalltag zu integrieren, Stress gezielt zu regulieren und Klarheit für gutes Handeln zu gewinnen. Ihr Fokus liegt auf langfristiger Selbstführung – insbesondere in komplexen, schnell getakteten Berufsfeldern.

Christine promovierte an der LMU München zur Gestaltung moderner Arbeitskulturen. Sie ist zertifizierte Meditationstrainerin (Willpower Institute, USA/Kanada), geschult in Unified Mindfulness nach Shinzen Young und bringt langjährige Erfahrung als Achtsamkeitstrainerin und Coach in Fach- und Führungskontexten mit.

Ihre Formate verbinden wissenschaftlich fundiertes Wissen mit pragmatischer Umsetzbarkeit – achtsamkeitsbasiert, strukturiert, wirksam.

Christine schafft Räume, in denen Reflexion, Konzentration und innere Ruhe möglich werden. Ihre Arbeit verbindet Haltung mit Methode – immer mit Blick auf das, was im Arbeitsalltag zählt: Aufmerksamkeit, Selbststeuerung und Kontakt.

Was Christine auszeichnet: eine ruhige, klare Präsenz, methodische Präzision und die Fähigkeit, achtsames Arbeiten alltagstauglich zu machen.

Stärken im CoCoLead-Team:

- Achtsamkeit und Selbstführung im beruflichen Kontext
- Resilienzstärkung in stressintensiven Arbeitsumgebungen
- Arbeitskulturforschung und Begleitung hybrider Teams

co·co·Lead

Communication
Collaboration
Leadership

0800 – 800 8789 • www.cocolead.de • smile@cocolead.de

