

# Informationsbroschüre



## **Karolinie**

Karolina Schuler  
Petra-Kelly-Straße 26  
80797 München

## **Mobil**

+49 0176 87820854

## **Mail**

[ks@karolinie.de](mailto:ks@karolinie.de)

## **Website**

[www.karolinie.de](http://www.karolinie.de)  
[www.karolinie.de](http://www.karolinie.de)  
[www.karolinaschuler.de](http://www.karolinaschuler.de)





## Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich bin Karolina Schuler, Personal Coach, Managementtrainerin und Expertin für Leistungsglück, erfolgreichen Change und Leadership durch Persönlichkeitsentwicklung.

Diese Informationsbroschüre bietet Ihnen eine Übersicht über meine Coaching-, Vortrags- und Trainingsschwerpunkte. Meine konkreten Portfolio Formate führe ich seit über 15 Jahren sowohl persönlich als auch seit 2018 online durch. Der Erfolg meiner Arbeit basiert auf wissenschaftlich anerkannten Methoden, fachlicher Kompetenz und Expertise sowie meiner Begeisterung, mit der richtigen Mischung an Pragmatismus, Empathie, Provokation und Frische Menschen bedeutsame Schritte weiter zu bringen.

Gerne stehe ich jederzeit für ein unverbindliches Kennenlernen zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie!  
Herzlich willkommen in der Welt von KAROLINIE!

Ihre *Karol Schuler*

# Inhaltsverzeichnis

Seite

4

**Online und offline:**

Coaching- und Trainingsschwerpunkte im Überblick

5

**Für Führungskräfte:**

Vorträge, Workshops, Coachings, Podcasts und langfristige Programme

11

**Für Teams:**

Workshops, Events- und Teamentwicklung

13

**Für Powerfrauen:**

Vorträge, Workshops und Coachings

15

**Testimonials**

17

Kontakt

# Online und Offline:

Meine Coaching- und Trainingsschwerpunkte im Überblick



## Führungskräfteentwicklung

In der Führungsrolle auch unter Druck erfolgreich und souverän bleiben um Höchstleistung mit Leichtigkeit zu erbringen.



## Persönlichkeitsentwicklung

Persönliche und berufliche Potenziale mit Selbst- und Menschenkenntnis entwickeln um flexibel und erfolgreich mit Veränderungen umzugehen.



## Gesundheitsprävention

Resilienz und Selbstregulation stärken um psychisch und mental gesund, leistungsfähig und glücklich zu sein.



## Mentaltraining

Strategien erfolgreicher Menschen nutzen für Selbstmotivation und Zielerreichung um mit Leichtigkeit sowie mentaler und emotionaler Stärke – genau dann leistungsfähig zu sein, wenn es darauf ankommt.



## Krisenmanagement

Einschneidende persönliche oder berufliche Veränderungsprozesse sowie Krisen meistern und daraus gestärkter für die Zukunft heraus wachsen.

# Für Führungskräfte



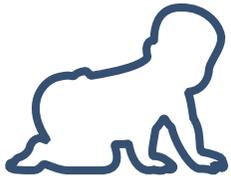
# Vorträge – 1 Stunde



## „Selbst- und Zeitmanagement“

Fokussieren Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge! Besonders in Zeiten voller Herausforderungen und Change.

---



## „Starke Mütter & Väter braucht die Firma!“

Genau der richtige Impuls für Führungskräfte, die Leistungsglück, Beruf und Familie erfolgreich leben wollen.

---



## „Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer“

Durch hohe Anforderungen sind Sie immer wieder Stress und Frust ausgesetzt? Lernen Sie deshalb, absichtlich zu denken.

---



## „Business Energizer“

**Die** Energietankstelle im Unternehmen für erfolgreiche Gedanken, Entscheidungen und Ergebnisse.

Profitieren Sie von konkreten Tools und Strategien inmitten des operativen Tagesgeschäfts.

# Workshops – 2 Tage



## „Selbstführung 4.0“

Das Training, um Ihren Alltag am eigenen Steuerrad statt im Autopiloten zu gestalten.

---



## „Was mache ich hier eigentlich?“

Führungskräfte von heute brauchen eine Antwort auf diese Frage. Denn wer seinen Leitstern und auch Purpose nicht kennt, kann weder sich selbst noch andere gut führen.

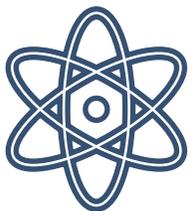
---



## „Neuro-Leadership“ & situatives Führen

Die Wissenschaft weiß: Jeder Mensch hat neurowissenschaftliche Grundbedürfnisse. Lernen Sie hier, professionell eine optimale Umgebung für positive Entwicklungen zu schaffen und situativ zu führen.

---



## „Strategieentwicklung“

Für ein Management, welches einen erfrischend anders gestalteten Strategie-Workshop erleben möchte. Inklusiv der Ziele-Manifestationsformel in fünf Schritten und dem Success Identity Loop.

# Coachings



## „JustInTime“-Coaching

Lösungsorientiertes und praxiserprobtes Ad-hoc-Coaching für jene Führungskräfte, die schnell und effektiv Lösungen finden wollen.

*3 Mal 1 Stunde pro Coachee (besonders geeignet als offline/online Mix)*

---



## „High Performance in Balance“

One-to-One-Coaching oder Gruppen-Training für körperlich und mentale Gesundheit und Performance auf höchstem Level.

*Einzelstunden-Paket oder 1 Tag*

---



## „Parental Stressmanagement Coaching“

Die optimale Begleitung für Mütter und Väter vor und nach der Rückkehr aus der Elternzeit, damit Business & Familie jenseits der mental Lead Falle gelingt.

*Halbtages-Paket oder 2 Mal 2 Stunden pro Coachee*

---



## „Krisencoaching“

Gesunde Selbstregulation, innere Kraft und Klarheit in hoch anspruchsvollen persönlichen und/ oder beruflichen Veränderungsphasen, auch adhoc und online möglich

# Langfristige Exzellenz



## „Change Hero 4.0“

Werden Sie effektiver Gestalter des Wandels! Erlernen Sie die Anleitung für wirklich gelungene unternehmerische Veränderungsprozesse mit allen Werkzeugen, die Sie für einen erfolgreichen Weg benötigen.

*2 Tage Practitioner + 3 Tage Master*

---



## „Leadership Community“

Kulturwandel zu mehr Agilität, Selbstverantwortung und Begeisterung mit Hilfe starker Lead-Magnete! Für Firmen mit Bedarf und Lust auf eine selbstbewusste und gestaltende Leadership Community.

4-Monatsprogramm

*Inklusive 4 Tage Training und Mentoring*

---



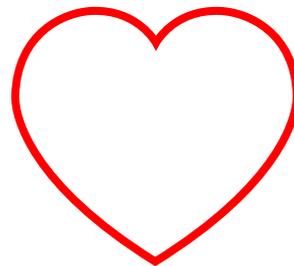
## „Change Management meets Personal Growth“

Nie mehr träge Entwicklungsprozesse! Change funktioniert nur, wenn Menschen professionell gecoacht werden „Changeability“ und „Selbstverantwortung“ auch wirklich leben.

*6 bis 9 Monate Prozessbegleitung*

# Podcasts für erfolgreiche

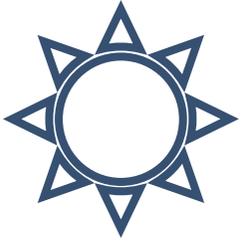
Führungskräfte und ausgeglichene Elternpaare



Regelmäßige Impulse bei Spotify oder Apple Podcasts!  
„Glückspaar“: <https://www.karolinaschuler.de/podcast/blog>  
Brainfood: <https://www.brainfood-for-leaders.com/author/karolinie/>

# Für Teams





## „Team-Empowerment“

Für Teams, die gemeinsam mehr erreichen wollen. Hier erhält ihr Team die Stabilität und die Flügel, um wirklich abzuheben.

*3 Tage*

---

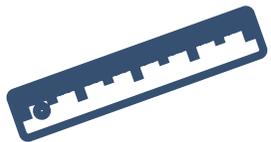


## „Business Energizer“

Wertvolle Zeit mit Führungskräften und ihren Teams, um gemeinsam die Gewohnheit effektiver Ad-hoc-Entspannung aufzubauen. Schon mit 20 Minuten pro Team gelingt entspannter Erfolg.

*Drei Mal an einem Tag*

---



## „Lern- & Change-Werkstatt“

Mit Freude und Leichtigkeit lebenslang lernen? Geht ganz einfach - mit den richtigen Tools und Strategien für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

*1 Tag*

---



## Event „Yes, you can!“

Konkrete Tools und Strategien für Gesundheit und Erfolg.

**Die** Werkstatt für bewusstes Denken und freudvolles Gestalten!

*1 Tag*

# Für Powerfrauen





## „Female Empowerment Coaching Circle“

Mein Hybrid Format, speziell konzipiert für jene Frauen, die sich ihres Potenzials bewusst sind und dieses weiter ausbauen möchten.

*2 halbe Tage als Mix aus online und Präsenz Teilnahme*

---



## „High Performance in Balance“

One-to-One-Coaching oder Gruppen-Training, um Beruf, Familie und Partnerschaft mit mehr Leichtigkeit, Erfolg und Erfüllung zu leben.

*1 Tag*

---



## „Parental Coaching“

Die optimale Vorbereitung für beruflich erfolgreiche Mütter vor und nach der Rückkehr aus der Elternzeit.

*Halbtages-Paket oder 2 mal 2 Stunden pro Coachee*

---



## „Expertisen braucht die Firma!“

Genau der richtige Impuls für Führungsfrauen, die Leistungsglück, Beruf und Familie erfolgreich leben wollen.

*Vortrag 1 Stunde*

# Testimonials

**Werner Albrecht, Vorstandsmitglied, Geschäftsführer Personal, Immobilien, Bäder, SWM München GmbH**

“Fachlich und menschlich in jeder Hinsicht ein Gewinn. Ich kenne Frau Schuler seit mehr als 14 Jahren und kann eines mit Sicherheit sagen: ihre Arbeit in der Führungskultur- und Teamentwicklung sowie als Fach- und Führungskräfte Coach ist nicht nur professionell sondern strahlt jederzeit eine unglaubliche Positivität und Motivation aus.”

**Dr. Alexander Vilbig, Bereichsleiter Informationstechnik, M-Net Telekommunikations GmbH**

“Ich durfte mit Frau Schuler über acht Jahre in ihrer Funktion als Trainerin, Coach und Moderatorin erfolgreich zusammenarbeiten. Mit hoher methodischer Kompetenz und ihrem empathischen Auftreten hat sie unsere Abteilung in zahlreichen Bereichs- und Teamentwicklungen durch anspruchsvolle Veränderungsprozesse begleitet. Ich bin ihr für diesen wertvollen Beitrag überaus dankbar und freue mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit!“

**Herr Helfrich, Leiter Geschäftsbereich Ausbildung, Bayerische Verwaltungsschule (BVS)**

„Vielen Dank Frau Schuler für Ihre sehr professionelle Unterstützung! Durch ihre klare und erfrischende Moderation während der zweitägigen Klausurtagung konnten wir zentrale Themen wie Motivation, Führung, Selbstverantwortung, Zusammenarbeit und Ausrichtung für die Zukunft ziieldienlich besprechen und effektiv voranbringen. Sowohl die Gruppengröße als auch Dynamik haben Sie jederzeit absolut souverän in die richtigen Bahnen geleitet. Gerne jederzeit wieder!“

**Dr. Jan Kubovy, IT Solution Architect, BMW Group**

“Karolina Schuler hat uns im Rahmen einer abteilungsübergreifenden Projektarbeit als Coach durch einen herausfordernden Prozess begleitet. Dank Ihrer Expertise ist es uns gelungen Klarheit und Produktivität in den Arbeitsablauf zu bringen und die Zusammenarbeit zu stärken. Jederzeit empfehlenswert!”

**Sabrina Bayer, Schichtleitung Bäder, SWM GmbH**

“Das Coaching hat meine Erwartungen weit übertroffen. Alle Coaching Sessions waren Augenöffner und Energie-Tankstellen für Herz und Verstand. Dank Karo Schuler bin ich heute gefühlt Meilensteine entspannter, klarer und entschiedener. Danke! Ihr Empowerment-Coaching kann ich aus voller Überzeugung weiter empfehlen!”

# Testimonials

## Director Information Security Governance, Rhode & Schwarz GmbH & Co.KG

“Vielen Dank für die hervorragende Abstimmung, Konzeption und Durchführung unseres 2tägigen Strategieworkshops. Sie haben mein Team und mich als Führungskraft von Anfang bis Ende professionell begleitet und es ermöglicht, eine komplexe Aufgabe strukturiert und erfolgreich gemeinsam zu meistern. Ihre professionelle Moderation in der richtigen Mischung aus Fokus, Herzlichkeit und behutsamer Gruppenführung kann ich jedem High Performance Team sehr empfehlen.”

## Andrea Prestel-Galler, Geschäftsführender Inhaber bei ANDARE Consulting & Coaching

“Absolut ansteckend mit ihrer positiven und humorvollen Art. Als Kollegin und Sparring-Partnerin in gemeinsamen Change- & Leadership Programmen war und ist Karo eine Bereicherung für mich. Sehr empfehlenswert für alle, die aus alten Mustern raus wollen und rein in ein neues Mindset voll Kundenorientierung, Out-of-the-Box-Denken und Flexibilität.”

## Dr. Ditmar Unger, Geschäftsbereichsleiter Informations- und Prozesstechnik, Energiekonzern

“Wer mit einer kompetenten, kundenorientierten und motivierenden Persönlichkeit arbeiten möchte, ist bei Karo genau richtig. Sie als Management Trainerin und Coach für Prozessentwicklung und -optimierung gewinnen zu können, hat uns wirklich voran gebracht. Karo versteht es mit Leichtigkeit, in Großveranstaltungen, Performance-Workshops oder Leadership-Formaten die Menschen und Rollen in Prozessen positiv in Bewegung zu bringen. Sehr empfehlenswert!”

## Irena Mors, Project Engineer, Großdieselmotorenhersteller

„Das Coaching bei Karo Schuler hat mir geholfen, herauszufinden, welche Interessen für mich wichtig sind. Sie hat mich mit der Anwendung verschiedener Techniken/Methoden unterstützt, so dass ich mich in kürzester Zeit auf die wichtigsten Bereiche im Detail fokussieren konnte. Sie hat mich mit Engelsgeduld, Einfühlsamkeit, professionell und mit Humor durch den Prozess begleitet. Sie besitzt eine große Schatztruhe an Erfahrungen, Kenntnisse und Methoden, die sie immer passend zur Situation einsetzt. Ich habe bei Karo Schuler mit großer Freude gelernt und mich persönlich weiterentwickelt. Sie hatte stets positive Energie und ansteckenden Elan, die mich beflügelt haben. Lieben Dank!“



Sprechen Sie mich zu allen online und offline Formaten gerne unverbindlich an.

Design by Markus J. Ronacher und Birte Schultze (Black Bird Designatelier)



**Karolinie**  
Karolina Schuler  
Petra-Kelly-Straße 26  
80797 München

**Mobil**  
+49 0176 87820854

**Mail**  
[ks@karolinie.de](mailto:ks@karolinie.de)

**Website**  
[www.karolinie.de](http://www.karolinie.de)  
[www.karolinaschuler.de](http://www.karolinaschuler.de)

