

YVES STEININGER

MINDFUL PERFORMANCE COACH | MBSR-LEHRER | M.SC. KLINISCHE PSYCHOLOGIE | M.SC. SPORTPSYCHOLOGIE | WISSENSCHAFTLICHER MITARBEITER AN DER CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN | LEITUNG MINDFUL SURFING INTENSIVE



WAS MACHT MICH AUS?

Ich lade in meiner Art der Coaching-Begegnung dazu ein, den Blick vom engen, um sich selbst kreisenden, festgefahrenen, weiter werden zu lassen und sich selbst mit etwas Abstand aber auch im größeren Ganzen zu betrachten.

Die Wertschätzung des Nutzens aktueller, manchmal ungeliebter Verhaltensmuster und das parallele Sich-Öffnen für Neues ergänzt sich dabei.

Selbstmitgefühl als innere Ressource und Achtsamkeit als Haltung sind kraftvolle Ansätze mit denen ich meine Klienten durch Krisensituationen und Veränderungsprozesse begleite und sie dabei unterstütze die Beziehung zu sich selbst zu stabilisieren.

DAFÜR STEHE ICH

Ich stehe für sportlichen Drive und eine gelebte, im Handeln und Nicht-Handeln fest verankerte Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung.

Ich sehe mich als professioneller Impulsgeber und Unterstützer beim Beleuchten und Verstehen der eigenen Erfahrungen sowie beim Entfalten innerer Ressourcen. Hierzu zählt insbesondere die Fähigkeit zu einem selbstmitfühlenden Umgang mit sich selbst - insbesondere in Krisenzeiten und in Zeiten des Übergangs.

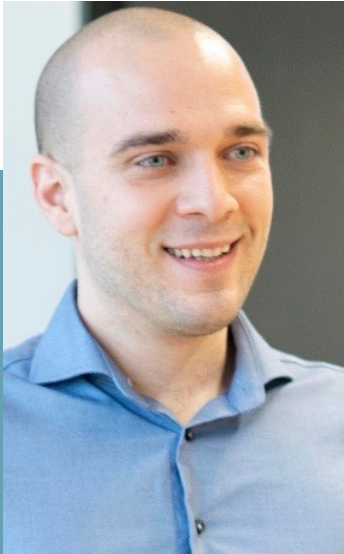
Die Kombination aus jahrtausendealten, sich bewährten Strategien und Übungen der Achtsamkeit mit sportpsychologischen Prinzipien und der Möglichkeit in unmittelbarem Kontakt zu Natur eine authentische Embodiementenerfahrung zu machen fasziniert mich seit mehr als 10 Jahren. Achtsamkeit und Surfen in einem Seminar miteinander zu verbinden stellt für mich hierfür das optimale Setting dar, und lässt nachhaltige Transfers in den Alltag zu.

WICHTIGSTE QUALIFIKATIONEN

- Mindful Performance Coach
- MBSR-Lehrer (Level 2 - Erfahrener Lehrer)
- MSC-Trained Teacher
- M.Sc. klinische Psychologie
- M.Sc. Sportpsychologie
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité - Universitätsmedizin Berlin Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Mindful Surfing Intensive Trainer

YVES STEININGER

MINDFUL PERFORMANCE COACH | MBSR-LEHRER | M.SC. KLINISCHES PSYCHOLOGIE | M.SC. SPORTPSYCHOLOGIE | WISSENSCHAFTLICHER MITARBEITER AN DER CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN | MINDFUL SURFING INTENSIVE



BERATUNGSFORMATE

- Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung
- Selbstmitgefühl
- Stresskompetenz und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Sportpsychologische Begleitung

BERUFLICHE SCHWERPUNKTE

- Mindful Self-Compassion (MSC)
- MBSR und achtsamkeitsbasierte Emotionsregulation
- Coaching meets Sports (Achtsamkeitsbasierte Sportpsychologische Handlungskompetenzen)
- Peak Performance und Selbstvertrauen
- Mind-Body-Ansätze & integrative Medizin
- MINDFUL SURFING INTENSIVE

PUBLIKATIONEN

- Becoming more self-compassionate step by step? A field study on the effect of long distance walking on self-compassion in hikers traveling the Camino Francés - Mindfulness (in press)

DATEN

Geschäftsadresse: Gubener Str. 20, 10423 Berlin
Telefon +49 (0) 30 44 32 31 32
E-Mail office@riedelberatung.de
Website www.riedelberatung.de

BERUFLICHE TÄTIGKEITEN

_MSC-Lehrer (Mindful Self-Compassion - Trained Teacher)

Seit 2021 | Unterrichten von 8-wöchigen Selbstmitgefühlskursen

Freiberuflich tätig

_Lehrbeauftragter für Sportpsychologie

Seit 2020 | Masterstudiengang Sportwissenschaften und Bachelorstudiengang Soziale Arbeit und Sport

Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS)

_Gutachtertätigkeit

Seit Januar 2020 | Gutachtertätigkeit (Bachelor- und Masterarbeiten)

Medicalschool Hamburg (MSH) & Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS)

_Konzeption und Leitung eines achtsamkeitsbasierten Ausdauertrainingsprogramms

Seit Mai 2019 | Konzeption und Leitung eines achtsamkeitsbasierten Ausdauertrainingsprogramms für Mammakarzinompatientinnen (MSCW)

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité-Universitätsmedizin Berlin

_Sportpsychologische Begleitung von Leistungssportlern

Seit September 2018 |

Leistungsniveau: Landesmeisterschaften bis Jugend-Weltmeisterschaften.

_Gründung und Vorsitzender des gemeinnützigen Vereins „Anfängergeist e.V.“

Seit August 2018 | Verein für Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung bei Jugendlichen und Studierenden

www.anfaengergeist.org

_Freiberuflich tätig als MBSR-Lehrer

Seit Januar 2018 | Unterrichten von 8-wöchigen Achtsamkeitskursen („MBSR“-mindfulness-based stress reduction) und Workshops und Kursen zu „Achtsamkeit und Embodiment in der Selbst- und Fremdwahrnehmung“

DACH-Verbandsstatus Erfahrener Lehrer Level 2

_Lehre im Masterstudiengangs-Modul „Meditation und Neurowissenschaften“ | MSH Mediaschool Hamburg und BSP Business School Berlin

Seit Januar 2018 |

Masterstudiengangs-Modul „Meditation und Neurowissenschaften“ an der MSH Medicalschool Hamburg und BSP Business School Berlin unter Leitung von Prof. Dr. Julia Göhler in den Studiengängen Klinische Psychologie und Psychotherapie und Wirtschaftspsychologie sowie an der Europauniversität Viadrina.

_Mindful Performance Coach

Seit 2012 | Unterstützung von Einzelpersonen, Teams und Organisationen in der nachhaltigen Etablierung von Achtsamkeit, Achtsamkeitstrainings und Performance-Coaching. Teambuilding · Teammotivation · Training und Weiterbildung · Stressmanagement · Work-Life-Balance · Sportpsychologie · Stressbewältigung durch Achtsamkeit · Problemlösung · Kommunikation

in Darmstadt und Hamburg