



Nadine Horn

Besser.Gesund.Arbeiten. Leistung entfalten – Gesundheit gestalten

Die Arbeitswelt kann fordernd sein – doch starke Leistung und Wohlbefinden schließen sich nicht aus. Ich begleite Menschen und Teams dabei, ihre Energie klug zu managen, um auch unter Druck erfolgreich zu bleiben – evidenzbasiert, praxisnah und gerne draußen in der Natur.

Organisationspsychologin & Wirtschaftswissenschaftlerin

Ich verbinde psychologisches Verständnis von Verhalten und Dynamiken mit wirtschaftlicher Realität und organisationalen Anforderungen.

Business Coach (zert.)

Ich begleite Führungskräfte und Fachkräfte in anspruchsvollen Rollen, ihre Wirksamkeit im beruflichen Kontext zu erhöhen.

Mindfulness Coach (zert.)

Ich arbeite mit evidenzbasierten Methoden zur Selbstwahrnehmung, um die Präsenz unter Druck zu stabilisieren.

Health Coach (zert.)

Ich integriere Erkenntnisse aus Stressphysiologie und Gesundheitspsychologie, um Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern.

Outdoor Coach (zert.)

Ich nutze naturnahe Settings für Perspektivwechsel und tiefgreifende Entwicklungsprozesse - besonders auf physiologischer Ebene.

Berufstätige Mutter und Partnerin

Ich kenne die Herausforderungen von Vereinbarkeit aus eigener Erfahrung und unterstütze dabei, sie tragfähig zu gestalten.

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE & EINZELPERSONEN

- **Performance & Effectiveness:** Selbstvertrauen und Entscheidungsstärke unter hohen Anforderungen
- **Energy & Capacity Management:** Innere Stabilität und Fokus bei anhaltender Belastung
- **Work Design & Role Clarity:** Strukturelle Klarheit und Prioritätensetzung im realen Arbeitskontext

FÜR TEAMS & ORGANISATIONEN

- **Team Experience & Development:** Verbindende Erlebnisse und starke Zusammenarbeit
- **Impuls-Sessions:** Fundierte Kurzformate zu gesunder Leistungsfähigkeit und Selbstführung

WORK SMART ACADEMY

- **Self-Coaching-Audiokurse:** Praxisnahe Tools und Übungen für den Alltag
- **Digitale Begleitung:** Regelmäßige Reflexionen, Q&A und Austausch für konsequente Umsetzung