



Brigitte Saupp

- Psychologische und systemische Beraterin
- Coach für Stressbewältigung mit Schwerpunkt Burnoutprävention
- Entspannungspädagogin
- Fachwirtin für Organisation und Führung / Erzieherin

*1975 in Friedrichshafen
3 Kinder



„Der Stress ist nicht das Problem – dein Umgang damit ist entscheidend.“

Ich zeige Menschen, wie sie inmitten hoher Anforderungen handlungsfähig und gelassen bleiben. Mit einem klaren, praxisorientierten Ansatz verbinde ich psychologische Beratung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Ziel ist es, innere Stabilität, Resilienz und bewusste Selbstwirksamkeit zu fördern – für mehr Gesundheit, Fokus und Balance.

ARBEITSSCHWERPUNKTE/ STUDIENSCHWERPUNKTE

- Teamsitzungen, Teambildungsmaßnahmen
- Einzelcoachings in Stressbewältigung und Selbstfürsorge

AUS- UND WEITERBILDUNG	2018 - 2020	Psychologische und systemische Beraterin mit Schwerpunkt Burnoutprävention
	2010 - 2012	Entspannungspädagogin
	1995 - 1999	Fachwirtin für Organisation und Führung Ausbildung zur staatl. anerkannten Erzieherin
BERUFSERFAHRUNG	Seit 2024	Freiberufliche Coachin „Stressbewältigung und Selbstfürsorge“
	2013 - 2020	Assistenz der Geschäftsleitung (Einzelhandel) mit Schwerpunkt Teamführung
	Seit 1999	Erzieherin und Leitung in versch. Kindergärten
SCHLÜSSELPROJEKTE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „TeamWerk“ - Kita ▪ „Mentale Gesundheit“ – Schule ▪ Stressprävention - Schule 	
KOOPERATIONSPARTNER UND NETZWERKE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gailus.ORG ▪ Techniker Krankenkasse 	