



Lebenslauf von Friederike von Benten

Dipl. Psych.

Psychologische und beraterische Berufserfahrung

- 09/2018 -
jetzt
- Selbstständige Coach & Beraterin, Gründung Aloha Vita**
Kooperationen mit MAICONSULTING GmbH & Co. KG, myndway und der SRH Heidelberg. Tätigkeitsschwerpunkte:
Führungs-Coachings, gesundheitsorientierte Persönlichkeitsentwicklung; Resilienz & Achtsamkeitstrainings; Vorlesungen für professionelle und persönliche Skills, Schwerpunkt Selbstführung; Beratung, Konzeption und Durchführung von Teamworkshops (Konflikt, Zusammenarbeit); Großgruppenmoderation, Mitglied im Zertifizierungscommittee des Quantum Flow Instituts. Kunden u.a.: Bosch, Lufthansa, Telekom, Daimler, Tennet.
- 08/2017 -
09/2018
- Sabbatical**
Fernstudium Onlinecoaching und Onlinemarketing für den Aufbau eines Onlinekurses im Bereich Ressourcenstärkung und Gesundheitsmanagement
- 08/2013 -
08/2017
- DB Fernverkehr AG, Frankfurt am Main**
Senior Consultant Veränderungsmanagement
- Projektleitung Change für ein internes IT-Transformationsprojekt im gesamten Produktionsbereich
 - Ausbildungsleitung für interne Veränderungsbegleiter
 - Konzeption, Beratung und Durchführung von Change Prozessen
- 10/2011 -
07/2013
- BASF SE, Ludwigshafen**
Center of Expertise European Recruiting
HR Specialist für Talent Relationship Management
- Entwicklung und Vermarktung von Talentbindungsprogrammen zum Aufbau eines nachhaltigen Talent Relationship Management in Europa
 - Betreuung und Durchführung der Programme mit über 700 Mitgliedern
 - Evaluation der Effektivität und Attraktivität der Maßnahmen
- 2008 -
2013
- MAICONSULTING GmbH & Co. KG**
Freiberufliche Beraterin
- Entwicklung und Umsetzung von Führungs- und Lernreisen, Teamentwicklungen sowie von Werkstattkonzepten für Führungs- und Gesundheitsthemen
 - Fokus auf Achtsamkeit als persönliche Haltung im beruflichen Kontext, zur Ressourcenstärkung und als Gesundheitsmanagement
- 09/2009 -
05/2010
- FIDUCIA IT AG, Karlsruhe**
Diplomandin im Bereich Personal- und Sozialwesen
- Führungskräfteentwicklung passend zur Unternehmenskultur
- 2009
- BASF SE, Ludwigshafen**
Global HR Executive Management Development
Arbeits- und Organisationspsychologisches Praktikum im Bereich der oberen Führungskräfteentwicklung
- Potentialevaluation von Führungskräfte Kandidaten

Weitere praktische Erfahrungen

- 05/2010 - **Lay-Reineck Management Consulting GmbH**
09/2011 Mitarbeit am „Handbuch Prozessberatung: Für Berater, Coaches, Prozessbegleiter und Führungskräfte“ (Beltz Weiterbildung)
- 2009-2017 **Psychodrama Institut Freiburg**
Ausbildungsleitung bei der Aufbauqualifikation zu szenischer Beratung und Psychodrama; freiberufliche konzeptionelle Mitarbeit, Workshopleitung
- Seit 2008 **Gruppen- und Einzelunterricht in Hatha Yoga**
- 2007, 2008 **DAIMLER AG: Mercedes Benz Global Logistics Center, Germersheim**
Abteilung: Logistic Strategy Supply
Lieferantenmanagement und weltweite Ersatzteilbeschaffung
- 10/2007 - **Universität Koblenz-Landau, Campus Landau**
07/2009 Mentorin für Studienanfänger

Zusätzliche Ausbildungen

- 2023-2024 EASC Zertifizierung als Coach
- seit 2007 Diverse Aus- und Weiterbildungen im Bereich Coaching und Embodiment Work, u.a. NLP und Quantum Flow
- 06/2018 - **MAICONSULTING GmbH & Co. KG**
02/2019 Ausbildung zum Agile-Consultant für agile Transformationsprozesse
Veränderungsmanagement und Organisationsentwicklung
- 03/2009 - **MAICONSULTING GmbH & Co. KG**
03/2010 Ausbildung zum Passagement-Consultant und Coach für
Veränderungsmanagement und Organisationsentwicklung
- 04/2008 - **Psychodrama Institut Freiburg**
10/2011 Ausbildung zur Psychodrama-Praktikerin und in szenischer Beratung
- 03 - **Bund der Yoga Vidya Yogalehrer**
05/2008 Ausbildung zur Yogalehrerin mit Zertifikat (BYV)

Studium und Schule

- 10/2004 - **Universität Koblenz-Landau, Campus Landau**
09/2011 Studiengang Psychologie, Abschluss: Diplom (1,1)
- 1997 - **Ratsgymnasium Wolfsburg**
2004 Abschluss: Abitur (1,4)

Auszeichnungen

- 2012 **BASF SE Human Resources Excellence Award:** Talentbindung BASF European Talent Pool
- 2009 **BASF SE:** Aufnahme in den European Talent Pool für Studenten
- 2008 **Sinnstiftung:** Subventionierung der Passagement-Ausbildung
- 2004 **e-fellows:** Stipendium

Veröffentlichungen und Vorträge

- 11/2023 Weifenbach, M. et al. (2023). *Wake up now – Achtsame Unternehmen bewusst führen.* (Arbeitstitel)
- 2021 Sicsko, v. Benten et al. (2021) *Success Codes - Secrets To Success You Weren't Taught In School.* Exalted Publishing House.
- 2017 Eingeladener Vortrag: „Was das Zwerchfell mit dem Zuhören zu tun hat - Wie tiefes Zuhören gelingen kann“. Smart Elevation Summit: Gegenwart gestalten - Zukunft können.
- 2013 Eingeladener Vortrag: „Talent Relationship Management: Der Kampf um Köpfe“. I. HR Tag Personalrecruiting MINT: Innovation und Attraktivität: Strategien zur Fachkräftesicherung.
- 2011 U. Reineck, A. Küppers, F. v. Benten, & C. Buckel (2012). *Lernreisen.* In: H. Roehl, B. Winkler, M. Eppler & C. Fröhlich (Hrsg.). *Werkzeuge des Wandels. Die 30 wirksamsten Tools des Change Managements* (S. 152-160). Stuttgart: Schäffer-Poeschel.
- 2010 Reineck, U., Küppers, A., von Benten, F. & Buckel, C.: *Werkzeugkiste: Lernreisen. OrganisationsEntwicklung* (Heft 4/2010).

Auslandsaufenthalte

- 2018 Work&Meditation Programme in Italien und Dänemark
- 01-06/2007 Universität Turku, Finnland
- 2001-2002 Caesar Rodney High School, Dover, Delaware, USA

Sprachkenntnisse

Sehr gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift,
Grundkenntnisse in Italienisch

Interessen

Natur. Meditation. Gutes Essen. Bewegung.