

MILENA
FEDERMANN



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
IST KEIN TREND.
ES IST DER SCHLÜSSEL IN EIN
GLÜCKLICHES UND
ERFOLGREICHES LEBEN.



EXPERTIN FÜR

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
STRESSMANAGEMENT & MINDSET



DU HAST NUR DEN GEGENWÄRTIGEN
AUGENBLICK.
GESTERN WAR HEUTE MORGEN UND
MORGEN IST HEUTE GESTERN.



Expert Coaching für
Persönlichkeitsentwicklung
Stressmanagement &
Mindset

Coaching
Vorträge - Keynote
Workshops - Seminare

Manchmal braucht es etwas
Mut sich selbst ganz neu
kennen zu lernen.

**Wir sind so lange die
Summe unserer Erziehung,
der Schule & Gesellschaft,
der Religion, Kultur,
unserer Freunde &
Verwandten,
so dass wir die Frage
“WER BIN ICH und
WAS WILL ICH”
nicht mehr beantworten
können.**

Milena Federmann

**Wer sich für Persönlichkeitsentwicklung entscheidet,
kann nur gewinnen.**

**In Zeiten von KI reicht es nicht mehr aus, nur fachlich
kompetent zu sein.**

**Wir brauchen mehr denn je die Soft Skills in dieser
herausfordernden Welt.**

- 1. Mehr Selbstbewusstsein**
- 2. Verbesserte Selbstakzeptanz**
- 3. Klare Zielfokussierung**
- 4. Effektivere Kommunikationsfähigkeiten**
- 5. Bessere Stressbewältigung**
- 6. Steigerung der emotionalen Intelligenz**
- 7. Erhöhte Resilienz**
- 8. Stärkere zwischenmenschliche Beziehungen**
- 9. Erweiterter Horizont und Perspektivwechsel**
- 10. Erfüllteres und zufriedeneres Leben**
- 11. Mentale Gesundheit**
- 12. Lösungs- statt Problemendenken**
- 13. Weniger Ängste, Sorgen & Zweifel**
- 14. Gelassenheit**



Speaking / Vorträge:

Stress im 21. Jahrhundert neu gedacht

- Persönlichkeit trifft auf die digitale Welt: Warum Stressmanagement heute anders geht
- Stress als Chance zur persönlichen Entwicklung: Nur du entscheidest, was dich stresst
- Eine positive Stresskultur kreieren: Wie Unternehmen von mentaler Entschleunigung profitieren

Beruflicher Erfolg und persönliche Entwicklung sind untrennbar verbunden

- Erst die Verbindung von Herz und Verstand machen richtigen Erfolg aus.
- Innere Veränderung bringt Erfolg im Aussen.
- Jeder trägt alles in sich um ein erfülltes, erfolgreiches und entstressstes Leben zu führen. Nur nicht jeder weiß wo er es in sich finden kann.

Self Leadership first - Selbstbewusstsein als Fundament für Leader

- Innere (Führungs-)kraft: Wer sich selbst versteht, kann auch andere verstehen!
- Eigenlob stimmt: Nur wer sich selbst anerkennt, kann auch andere wertschätzen!
- Menschlichkeit trifft Erfolg: Warum Führen die Symbiose von Menschlichkeit und nachhaltigen Unternehmenserfolg ist

“Es geht nicht darum ein Leben ohne Stress, Krisen oder Herausforderungen zu leben. Es geht darum, gestärkt daraus hervorzugehen”

Co-Autorin:

Milena Federmann

“Veränderung ist die Chance”

“Speaker & Experten Guide 2024”

“Dein strahlendes Ich”



Autorin Milena Federmann
**Persönlichkeitsentwicklung
to go**

"ONLY ONE LIFE"



PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG
to go

Dein Weg in ein
selbstbestimmtes Leben

MILENA FEDERMANN



Mit ihrem umfassenden Wissen bedient sie sich aus einem großen Schatz an verschiedenen Tools.

Mental Coaching, Life Coaching, Stressmanagement-, Achtsamkeits- & Meditationstechniken verbindet sie zu einer Einheit.

Somit ist sie in der Lage völlig individuelle Lösungsmöglichkeiten für ihre Klienten zu finden.

Ihre Arbeit geht jedoch weit über den Einsatz von gängigen und zertifizierten Coaching Techniken hinaus.

Frau Federmann ist bekannt dafür, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen und die "3 Sprachen des Körpers" zu nutzen.

Dies bedeutet, dass sie nicht nur die verbalen Aussagen ihrer Klienten miteinbezieht, sondern auch die nonverbalen Signale wie Gefühle, Gedanken und Empfindungen.

Dies ermöglicht ihr ein umfassendes, tiefes und über das normale Maß hinausgehendes Verständnis für die inneren Belastungen ihrer Klienten.

Der Kopf kennt oft das Problem, warum wir noch nicht da
sind wo wir gerne hinwollen.
Alleine lösen kann er es jedoch oft nicht.

**Für ein erfülltes & erfolgreiches Leben
brauchen wir den Verstand, das Herz und den
Körper im Einklang.**



ausgebildeter
TOPSPEAKER
by HERMANN SCHERER



**Du denkst Du schaffst das nicht?
Dann denk was anderes!**

Milena Federmann





Wir wissen fast immer was wir ändern sollten und tun uns dennoch so schwer mit Veränderung.

Milena Federmann

Keynote beim Silent Speaker Slam:

Stress ist wie
Alkohol. Erst
puscht es
Dich, dann
raubt es Dir
jede Energie!





**Sie arbeitet
offline in Ihrer
Praxis in der
Glücksgemeinde
Schömberg**



in Unternehmen



online



auf der Bühne



in Workshops



auf YouTube

Milena Federmann

Proven Expert

Kundenbewertungen



46 Bewertungen

25.07.2023 [Mehr Infos](#)

Das sagen
ihre Kunden



VON KUNDEN EMPFOHLEN
2023
Mehr Infos

4,99 von 5
★★★★★
SEHR GUT
43 Bewertungen

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

 Empfehlung

Wer sich bei Stress und anderen Krisen an Milena Federmann wendet ist bestens beraten. Sie schöpft aus einem riesigen Erfahrungsschatz und hat großes Einfühlungsvermögen. Für die großen Bühnen des Lebens ist sie mit großartiger Bühnenpräsenz und einer sehr positiven Ausstrahlung gesegnet. Es macht Freude sich inspirieren zu lassen.

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Milena Federmann [Bewertung ansehen](#)

11.07.2023 | Anita G.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

 Empfehlung

Milena ist wunderbar! Sie versteht es, auf einzigartige Weise, Menschen zu dienen und sich mit voller Hingabe in sie zu investieren. Sei es auf der Bühne, mit einer Gruppe oder im 1:1 – unser chronisches Stresslevel wird geringer, akut aufkommender Stress kann besser kompensiert werden. Eine Erfahrung, die die Chance und die eigene Lebensqualität mehr als wert ist. Sehr zu empfehlen. 5 Sterne zurecht!

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Milena Federmann [Bewertung ansehen](#)

05.07.2023 | Peter Martiny

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

 Empfehlung

Eine absolute Top-Empfehlung! Mit Feingefühl und Kompetenz führt Milena Federmann heran, wie man im Alltag einen gesunden Umgang mit Stress pflegt.

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Milena Federmann [Bewertung ansehen](#)

14.07.2023 | Lucretia M.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT

 Empfehlung

Ich kenne niemanden, der/ von sich sagen würde, niemals gestresst zu sein. Mit den effektiven Strategien von Milena Federmann bekommt man wirksame Tools zur Stressbewältigung und nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität an die Hand. Danke dafür!!!

Erfahrungsbericht & Bewertung zu:
Milena Federmann [Bewertung ansehen](#)

26.07.2023 | Bettina G.

Milena Federmann

Poststraße 24, Schömberg



5,0  27 Rezensionen



Melanie T.

1 Rezension

 vor einer Woche **NEU**

Ich habe bei Milena das intensive „2 Tage Heile dein inneres Kind“ Coaching Retreat gebucht.

Ich bin mit gemischten Gefühlen angereist, freute mich auf die Reise und war gleichzeitig ein bisschen skeptisch, wie so zwei intensive Tage mit jemandem völlig Fremdes verlaufen sollen. Als ich dann am ersten Tag in der Praxis ankam, waren sämtliche Zweifel ganz schnell verflogen. Mit ihrer extrem sympathischen und emphatischen Art, fühlt es sich mit Milena sehr schnell sehr persönlich und vertraut an. Mit ganz viel Liebe zum Detail sorgt Milena für eine extrem angenehme Atmosphäre.

Das Coaching war noch viel besser als ich erwartet hatte und dabei noch sehr intensiv und tiefgängig.

Ich bin sehr froh darüber, mich für Milena und ihr Coaching entschieden zu haben und empfehle es jedem, der sich mit der Thematik beschäftigen möchte. Für mich war es die beste Entscheidung den Weg anzutreten.



Viola Bank

1 Rezension

 vor einer Woche **NEU**

Eine der besten Erfahrungen meines Lebens

Das Coaching bei Milena hat mein Leben positiv verändert und bereichert. Mit ihrer ruhigen besonnenen liebevollen Art und Weise geht sie wertschätzend, empathisch und authentisch auf ihr Gegenüber ein und verhilft so zu tiefer Klarheit. Obwohl sehr schmerzhaft Dinge meines Lebens bearbeitet und transformiert wurden kam ich völlig anders aus dem Coaching wie von mir im Vorfeld erwartet. Milena begleitete mich so wundervoll durch diesen Prozess, sodass ich am Ende völlig ruhig, entspannt und befreit war.

Ich bin unendlich dankbar und zugleich super begeistert von Milenas Arbeit und kann sie jedem absolut empfehlen.



Nicole Tauschnik

4 Rezensionen

 vor 6 Monaten

Milena hat mir sehr geholfen wieder den Weg zu mir selbst zu finden. Sie hat mir gezeigt, was der Ursprung meiner Unzufriedenheit ist, sodass ich in der Lage war mein Leben zu verbessern und neue Entscheidungen für die Zukunft treffen konnte. Ich freue mich nun wieder auf meine Zukunft und bin zuversichtlich. Vielen Dank für die tolle Arbeit mit ganz viel Herz. :-)



Evelyn Tischlich

Local Guide · 30 Rezensionen · 3 Fotos

 vor 3 Monaten

Bin zufällig über soziale Medien auf Milena aufmerksam geworden. War neugierig und habe Kontakt aufgenommen. Beste Entscheidung die ich treffen konnte. Sie ist eine tolle Frau, sehr einfühlsam und von Anfang an sympathisch. Sie hat mir die Augen geöffnet und mir sehr geholfen mir bewusst zu werden was gut für mich ist und ein Bewusstsein zu entwickeln was ich wirklich möchte. @ Milena vielen lieben Dank 😊



Natascha Blaich

3 Rezensionen

 vor 7 Monaten

Durch Milenas Coaching konnte ich negative Glaubenssätze erkennen und auflösen. Es ist unglaublich, wie das Unterbewusstsein unser Leben prägt und unser Handeln steuert. Ich danke dir für dein Wissen und dein Herz!



**Die Macht des Mindsets:
Gefühle entstehen dann, wenn der
Körper die Gedanken zum Leben
erweckt!**





**Nur wer selbst in einer hohen Energie
ist, kann auch hohe Energie
weitergeben!**

Qualifikationen

- Mental Coaching (Thermedius)
- TOP Speakerin (H. Scherer)
- zertifizierte Greator "Seminarleiterin" (Greator)
- Workshop "NLP Basic"
- Seminar "Farbtherapie & Chakra-Hypnose"
- zertifizierte Greator Life Coachin (Greator)
- Trainerin für Meditation, (fitmedi)
- Fortbildung "Online-Hypnose Konzept TOK" (TMI)
- Fortbildung "Integration des Inneren Kindes" (TMI)
- Trainerin für Stressmanagement (fitmedi)
- Trainerin für Achtsamkeit (fitmedi)
- Psychologische Beraterin (im Rahmen der Vorbereitung auf die Überprüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie; TMI)
- Hypnose-Coach (TMI)
- Hypnotiseurin - Advanced Level (TMI)
- Hypnotiseurin (TMI)
- Personalreferentin in einem Mittelstandsunternehmen



Trainerin
Seminar-
leiterin

Glücks-
gemeinde

reisen

Co-
Autorin

Netz-
werk

Youtube

Ski
fahren

joggt
gerne

Hunde-
mama

Mindful
Mindset

162 cm

Deep Dive:
1:1 Coaching
Retreat

Schokoladen
liebe

Mental
Coaching

online
Coaching

Work
shops

Unter-
bewusst-
sein

Hörbuch-
liebe

2 Kinder

ehem.
Personal-
referentin



".. du warst für mich ein ganz erfrischendes Wesen auf der Bühne. Bei Dir war Witz und Modulation drin, laut und leise. Das ist es was es braucht, was die Menschen haben wollen."

Hermann Scherer

**Dein Körper spricht mit Dir.
Immer!
Es liegt an Dir seine Botschaft zu
verstehen.**

**Persönlichkeitsentwicklung fördert
die Selbstführung.**

**Es bedeutet die Fähigkeit zu haben,
Einfluß auf die eigenen Gedanken,
Gefühle und Handlungen zu nehmen.**



**Persönlichkeits-
entwicklung:**

**Der Weg in ein
glückliches,
erfolgreiches und
selbstbestimmtes
Leben.**

**Was wäre wenn
es gut wird?**

Milena Federmann

Impressionen



Impressionen



X INTERNATIONALER
**EXPERTEN
KONGRESS**
DUBAI

Germany's next
SPEAKER STAR
Teilnehmerin 2024

3 Minuten
für die Welt

Tag 4
24.05.2024

Impressionen



Das Ziel muss es sein, den Menschen so zu befähigen, dass er sich in stressigen und herausfordernden Zeiten selbst helfen kann.





Milena Federmann
Poststraße 24
75328 Schömburg

info@milena-federmann.de
www.milena-federmann.de

Tel.: 0176 / 214 76 154

