

## Kara Pientka

Unternehmerin, Senior-Lehrcoach, Autorin, Speakerin



[kara.pientka@inhesa.de](mailto:kara.pientka@inhesa.de)

### Pressekontakt

Caroline Monteiro

E: [presse@inhesa.de](mailto:presse@inhesa.de)

M: +49 171 38 65 317

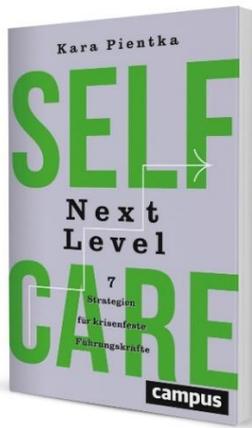
Kara Pientka ist eine der führenden Business Health Coaches in Deutschland mit über 25 Jahren Erfahrung im Führungskräfte- und High Performance Coaching. „Wie kann ich sehr gute Leistungen erbringen und dabei langfristig bei Kräften bleiben?“ „Wie kann ich trotz Krisen mental stabil bleiben und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sicher durch den Wandel begleiten?“ Das sind die Themen, bei denen Kara Pientka Führungspersonen erfolgreich unterstützt und weshalb Kara Pientka als Pionierin im europäischen Business Health Coaching gilt. Mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Leitung von Projekten und in der Führung von Teams bringt sie selbst mit.

Kara Pientka ist Gründerin und Geschäftsführerin des INHESA Instituts für Health & Selfcare in Berlin und Zürich. Gemeinsam mit ihrer Mitgründerin Dr. med. Frauke Bataille hat sie einen einzigartigen Health-Coaching-Ansatz entwickelt, der medizinische Expertise mit effektiven Coaching Know-how verbindet. Mit diesem Ansatz werden Menschen ganzheitlich gestärkt, um persönliche Veränderungen erfolgreich voranzutreiben. Das INHESA Institut ist darüber hinaus ein namhaftes Ausbildungsinstitut für professionelle Coaches mit Health-Expertise, in dem Kara Pientka selbst als leitender Senior-Lehrcoach tätig ist. Die INHESA Leadership Academy qualifiziert Führungskräfte zu den Themen: Healthy Leadership, gesunde Selbstführung oder den souveränen Umgang mit erkrankten Mitarbeitenden.

Kara Pientkas langjährige Arbeit mit Menschen in privaten und beruflichen Krisen floss in die Entwicklung des Programms *Don't Call Me Sick!*. Das Programm begleitet Führungskräfte als auch Privatpersonen nach gesundheitlichen Krisen und führt sie zurück in den (Arbeits-)Alltag.

Kara Pientka ist Mitglied der International Coaching Federation (ICF). Zudem ist sie Fellow Member am Institute of Coaching (IOC), Harvard Medical School Affiliate.

Ihr Buch trägt den Titel: „SELFCARE NEXT LEVEL – 7 Strategien für krisenfeste Führungskräfte“ und ist im Campus Verlag erschienen. Zu diesem Thema ist sie auch als Speakerin unterwegs.



**Buch: „SELFCARE NEXT LEVEL – 7  
Strategien für krisenfeste Führungskräfte“  
Campus Verlag**

**Fokusthemen**

**Der Selfcare Gap – und wie wir ihn überwinden**

Warum wir in der Theorie alle wissen, wie wichtig Selbstfürsorge ist, es aber in der Praxis nicht tun. Und wie wir den Schalter umlegen.

**Führungskraft - Der Mensch, der sich und andere zur Entfaltung bringt**

Menschen in gemeinsamer motivierender Produktivität zusammenzuführen, funktioniert nur, wenn die Führungskraft selbst ihr Potential entfaltet.

**Anders arbeiten – nicht nur weniger**

Der Ruf nach der 4-Tage-Woche bekämpft nur die Symptome. Statt kürzerer Arbeitszeit braucht es eine neue Arbeitskultur, die Menschen empowert statt auspowert.

**Links**

[www.inhesa.de](http://www.inhesa.de)

[www.inhesa.ch](http://www.inhesa.ch)

[www.dont-call-me-sick.de](http://www.dont-call-me-sick.de)

**Vita**

Unternehmensinhaberin, Geschäftsführerin, Senior-Lehrcoach, Coach, Campus-Autorin  
INHESA® Institut für Health & Selfcare Coaching | Berlin & Zürich  
2020 – Heute

Ausbildungsleiterin und Senior-Coach  
Dr. Bock Coaching Akademie | Berlin  
2013 – 2020

Systemische Business Coach und Lehrcoach DBCA  
Freiberuflich (u.a. AXA AG, Deutsche Post, ERGO  
Versicherungen, Otto Group, MYKITA,  
PricewaterhouseCoopers Deutschland, KMU)  
2006 – 2013

Unternehmensinhaberin & Führungskräfte Coach  
Business Artists | Köln & Berlin  
1997 – 2005

Solo-Kabarettistin & Improvisationsschauspielerin mit  
eigenem Solo-Programm, Ateliertheater Köln

Studium der Sozialwissenschaften &  
Theaterwissenschaften, München & Köln. 1995 Diplom

1970 geboren und aufgewachsen in Bonn