



## Kara Pientka

Senior Lehrcoach und Unternehmensinhaberin

### Pressekontakt

**Dr. Stefanie Bickert**

**E:** [stefanie.bickert@tonka-pr.com](mailto:stefanie.bickert@tonka-pr.com)

**M:** +49 17658851839

**Denise Schöwing**

**E:** [denise.schoewing@tonka-pr.com](mailto:denise.schoewing@tonka-pr.com)

**M:** +49 1743276281

Kara Pientka gehört zu Deutschlands führenden und anerkanntesten Business-Health-Coaches mit über 25 Jahren Erfahrung im Führungskräfte- und Highperformer-Coaching. „Wie kann ich Top-Leistung erbringen und dabei langfristig in meiner Kraft bleiben?“ „Wie kann ich trotz Krisen mental stabil bleiben und meine Mitarbeitenden sicher durch den Wandel begleiten?“ Das sind die Themen, bei denen Kara Pientka Geschäftsführer und Führungskräfte erfolgreich unterstützt.

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 effizientem 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.

Kara Pientkas langjährige Arbeit mit Menschen in privaten und beruflichen Krisen ist in die Entwicklung des Programms *Don't Call Me Sick!* mit eingeflossen. Das Programm begleitet Führungskräfte 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.

### Fokusthemen

#### Die neuen Sündenböcke

Kara Pientka nimmt eine Gegenposition zum aktuellen Führungskräfte-Bashing ein und plädiert dafür, die Probleme des Managements ernst zu nehmen.

#### Wer braucht die 4-Tage-Woche?

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

#### Fachkräfte halten statt suchen

Nachhaltiges Personalmanagement als Maßnahme gegen Fachkräftemangel und Unterbesetzung in Unternehmen

### Vita

#### Unternehmensinhaberin, Geschäftsführerin, Senior-Lehrcoach, Coach

INHESA® Institut für Health & Selfcare Coaching | Berlin  
2020 – Heute

#### Ausbildungsleiterin und Senior-Coach

Dr. Bock Coaching Akademie | Berlin  
2013 – 2020

#### Coach und Lehrcoach

Freiberuflich (u.a. AXA AG, Deutsche Post, ERGO  
Versicherungen, PricewaterhouseCoopers Deutschland, KMU)  
2006 – 2013

#### Unternehmensinhaberin & Führungskräfte Coach

Business Artists | Berlin  
1997 – 2005

### Links

[LinkedIn](#)

[Website](#)