



Persönliches  
Profil.

**Johanna  
Mutzl**



[www.mutzl.co.at](http://www.mutzl.co.at)

# Persönliches



**MMag. Dr. Johanna Mutzl**

Geburtsdatum: 04.11.1977

Glanfurtgasse 14  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Österreich

T: +43 (0)650 55 20 148

E: [office@mutzl.co.at](mailto:office@mutzl.co.at)

W: [www.mutzl.co.at](http://www.mutzl.co.at)

## **AUSBILDUNGEN**

Zertifizierte KODE®-Beraterin

Zertifizierung zum Reteaming-Coach

Ausbildung „Systemisches Coaching“

### **Studien:**

Doktoratsstudium „Publizistik und Kommunikationswissenschaft“, Klagenfurt

„Publizistik und Kommunikationswissenschaft“  
Klagenfurt

„Angewandte Kommunikationswissenschaft“,  
Klagenfurt

Kolleg für Sozialpädagogik, Graz

### **Fortbildungen:**

Diverse Train-the-trainer Fortbildungen

Methodik & Lerntheorie

Rhetorik & Sprechtechnik

Business Methoden

u.v.m.

# Prozess- & Entwicklungsbegleitung

*Manche Wege geht man leichter gemeinsam ...*

<b>THEMEN</b>	Mentale Gesundheit
	Kommunikation
	Führung
	Zukunftsgestaltung und Entwicklung
	Teamentwicklung
	Konfliktmanagement

## **BESONDERE SCHWERPUNKTE**

### **Shadow leads**

Sich auf die Suche nach möglichen „shadow leads“ zu begeben ist ein spannende Prozess.

Sie zeigen:

- welche **tiefgreifenden** (oft unbewussten) **Motive** und **Überzeugungen** das eigene Handeln und die Entscheidungen beeinflussen
- welche **inneren Muster** sich handlungsleitend zeigen
- was **blockierend** und was **förderlich** wirkt

### **Realigning**

Ein Realigning dient der eigenen **Orientierung**. Es ist ein Abgleich, bei dem folgende Fragen im Mittelpunkt stehen:

- **Wo** und **wie** bin ich unterwegs?
- Stimmen **Richtung, Stil & Einsatz** noch?
- Bin ich für meine **Ziele** richtig aufgestellt?

## REGENERATIVES MANAGEMENT

Das regenerative Management folgt einem ganzheitlichen Ansatz. Ziel ist es, Systeme aktiv wiederaufzubauen, zu stärken und zu erneuern, anstatt sie nur zu erhalten oder weniger zu belasten.

In welchen Bereichen kann mehr zurückgegeben werden, als genommen wird? Wie können auf diese Art lebendige Systeme geschaffen werden?

Dafür gibt es drei Ansatzpunkte:

- **Persönliche** Ressourcen
- **Soziale** Ressourcen
- **Planetare** Ressourcen

## HRV-ANALYSEN

Die Analyse der Herzratenvariabilität gibt Auskunft über:

- die **Regulationsfähigkeit** des Organismus
- das aktuelle **Stress- und Regenerationsniveau**
- die **Anpassungsfähigkeit** an Belastungen
- das aktuelle **Energieniveau**

Die Ergebnisse liefern wichtige Ansatzpunkte für die eigene mentale Gesundheit.

## ANGEBOTE

Impulsgespräche, Coachings

Moderationen

Trainings

Situationsanalysen und Evaluierungen

Kompetenzanalysen mittels KODE®

Führungs- und Kommunikationstrainings mit Pferden/Alpakas

Einzel- und Gruppensettings

# Referenzen

**ORGANISATIONEN**    Technologieunternehmen  
Produktionsbetriebe  
Forschung und Entwicklung  
Sicherheit  
Konzerne  
Mittelständische Unternehmen  
Banken  
Vereine  
Nonprofit-Organisationen  
Gesundheits- und Sozialbereich  
Öffentliche Einrichtungen  
Universität und Fachhochschule

**UNIVERSITÄT**    Universität Klagenfurt  
(Lehrbeauftragte für die Fachbereiche  
„Interpersonale Kommunikation“ und  
„Organisationskommunikation“)  
2007–2023

**FUNKTIONEN**    Präsidentin ÖAMTC Kärnten seit 2021



---

Klarheit ist nicht  
immer leicht,  
aber dafür  
erleichternd ...

---



## **KONTAKT**

**MMag. Dr.  
Johanna Mutzl**

Glanfurtgasse 14  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
T +43 (0)650 55 20 148  
E [office@mutzl.co.at](mailto:office@mutzl.co.at)  
W [www.mutzl.co.at](http://www.mutzl.co.at)