

# BARBARA BENZ

*belebend  
tief  
zugewandt*

Die Geschichte von Barbara Benz (\*1974) war bisher alles andere als gewöhnlich. Blind für das eigene Selbst, verbrachte sie sieben Jahre in Depressionen. Ein nicht gelöstes Trauma verzerrte ihre Wahrnehmung und blockierte ihr den Zugang zu sich selbst und anderen. Heute ist sie Gedankencoach, Mind Detox Expertin, Autorin, Speakerin und Podcasterin. Sie steht für ein selbstwirksames, freies, Christus-zentriertes und nachhaltig gesünderes Leben in Balance.



« Der Mensch sieht die Welt nicht wie sie ist. Vielmehr nimmt er sie wahr durch die Brille seiner Vergangenheit, Glaubenssätze, Prinzipien, Ethik, Werte und Moralvorstellungen. Dadurch verzerrt sich die Sicht auf das Umfeld, sich selbst und Gott. In dem dabei entstandenen Gefühlslabyrinth möchte ich Klarheit schaffen und Wege heraus entschlüsseln. »

<b>Themenschwerpunkte</b>	Gedankenwelten und prophetische Ansätze des Denkens, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Resilienz, Emotionen verstehen
<b>Zielgruppe</b>	Frauen
<b>Setting</b>	Event, Konferenz, Talk, Workshop, Seminar, Vortrag, Speak, Mentoring, Coaching, Podcast
<b>Ausbildung</b>	Systemischer Coach & Berater CTAS/ISO/ICI), Gesundheitscoach & Resilienztrainer (CTAS/ISO/ICI), Liebscher & Bracht Schmerztherapien, POLESTAR Pilates Trainer in Studio/Rehabilitation, M1, M2 und BIK Hörbuch Sprecher-Akademie Deutschland
<b>in Ausbildung</b>	Integrative Psychotherapie (IPT) HPA Deutschland und Lehrinstitut für Psychotherapie

**Beruf** Autorin, Gedankencoach, Speakerin, Podcasterin

**Gemeinde-  
zugehörigkeit** Konfession: evangelisch-reformiert

**Links** [www.barbara-benz.com](http://www.barbara-benz.com)  
[Podcast Gedankencoach - Chancen der Resilienz](#)  
[Fenster zum Sonntag-Talk](#)  
[Interview](#)  
[Königskinder](#)  
[Meine Bücher](#)  
[Predigt Toxische Gedanken](#)

**Kontakt** [barbara.benz@cfc.ch](mailto:barbara.benz@cfc.ch)