



**Sportwissenschaftler und Ökonom  
Experte zu Work-Life-Balance**

Ralph Goldschmidt zeigt praktische Lösungen für mehr Lebensqualität. Der Sportwissenschaftler und Volkswirt plädiert engagiert für nachhaltige Spitzenleistungen. Dabei zeigt er, dass berufliche Leistungsoptimierung private Zufriedenheit nicht ausschließt, Höchstleistung und Wohlbefinden genauso gut zusammenpassen wie Arbeitskraft und Achtsamkeit.

Nach dem Studium der Sportwissenschaften, der Volkswirtschaft sowie des International Management in Köln und Mailand arbeitet Goldschmidt (\*1963) zuerst in einer Unternehmensberatung. Bald schon macht er sich selbstständig und bringt als Executive-Coach und Trainer zahlreiche Führungs- und Fachkräfte sowie Teams in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung weiter. 2005 gründet er ein zweites Unternehmen, die „Goldschmidt&Friends GmbH“, deren geschäftsführender Gesellschafter er bis heute ist. Ralph Goldschmidt lehrt an mehreren Hochschulen und Akademien und leitet Skill-Seminare an der Universität zu Köln und der ZfU International Business School in der Schweiz.

Der Experte für „schwierige Balanceakte“ verfügt über beste Referenzen, darunter die meisten DAX-30-Unternehmen, namhafte Mittelständler, zahlreiche Verbände und renommierte Global Player. Zudem ist Ralph Goldschmidt ein gefragter Interviewgast in Print, Radio und TV. Seine Mission: möglichst viele Menschen zu unterstützen, aus ihrem Leben ein Meisterwerk zu machen – beruflich wie privat.

**Themen (Auswahl):**

- Lebenskunst - Das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren
- New Work, Corona & ich
- Shake your life! - Der richtige Mix aus Karriere, Liebe, Lebensart
- Arbeit 4.0 - Agil & kraftvoll durch die VUKA-Welt
- Lust auf Change - Worauf es ankommt, damit Menschen JA! sagen zum Wandel
- Bestform im Business - Wie Sie motiviert, gesund und dauerhaft(!) Spitzenleistungen bringen können
- Selbstmotivation - So setzen Sie Ihre guten Vorsätze wirklich um

**Veröffentlichungen (Auswahl):**

- Shake your life: Der richtige Mix aus Karriere, Liebe, Lebensart, 2010