



**Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Expertin für Resilienz und psychische Gesundheit**

Tatjana Reichhart ist promovierte Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Verhaltenstherapie). Ihre Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, seelisch gesund zu bleiben.

Knapp zehn Jahre arbeitet Tatjana Reichhart in der Psychiatrie des Klinikums rechts der Isar der TU München, zuletzt als Oberärztin, bevor sie 2015 mit Kitchen2Soul einen innovativen Ansatz und ein angenehmes Ambiente für Beratung, Coaching und Prävention umsetzt.

Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie erlebt oft Berührungsängste und Vorbehalte gegenüber ihrer Profession und ist sich gleichzeitig dessen bewusst, wie notwendig qualitätsvolle Maßnahmen sind, um seelischen Erkrankungen vorzubeugen. Dies ist die Basis ihres Coaching Konzeptes. Tatjana Reichhart begegnet ihren Klienten auf Augenhöhe. Dafür legt sie den Arztkittel ab und bietet fundierte, vorurteilsfreie Unterstützung, Beratung und Coaching an.

Sie ist Expertin für den Erhalt der psychischen Gesundheit und Widerstandsfähigkeit trotz der Belastungen und Stressoren des (Arbeits-)alltags. So bietet sie fundiertes und praktisch relevantes Wissen zu den Themen: Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe, Resilienz, positive Psychologie und Kommunikation.

Sie lehrte an der Fakultät für Strategie und Organisation der TU München, um die Chefs von morgen frühzeitig für die Themen „gesunde Führung“, „psychische Belastungen und Burnout“ zu sensibilisieren.

Sie konzipiert und leitet Workshops für Führungskräfte, Mitarbeiter, Personalabteilungen und Betriebsräte zum Themenkomplex „psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Weitere Schwerpunkte von Tatjana Reichart sind die „Arzt-Patienten-Kommunikation“ sowie das Thema „Selbstfürsorge“ als Basis von Resilienz. Auch als erfahrene Moderatorin verschiedener Veranstaltungsformate ist sie gefragt.

Themen (Auswahl):

- Healthy Leadership – gesunde Führung und Resilienz | Wie Führungskräfte die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern können und damit Leistungsfähigkeit und Motivation steigern
- Hirngerechte Führung – neurowissenschaftliche Erkenntnisse übertragen auf gelingende Führung in unsicheren Zeiten
- Mut und Zuversicht in herausfordernden Zeiten
- Wandel als Chance – wie wir Veränderungen und Unsicherheiten gut bewältigen
- Den inneren Kompass finden – Sinn- und Werteorientierung in einer haltlosen Zeit

Veröffentlichungen (Auswahl):

- Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten, 2023
- Selbstbestimmt: Wie wir mit Erwartungen umgehen und ein authentisches Leben führen, 2022
- Das Prinzip Selbstfürsorge – wie wir Verantwortung übernehmen und gelassen und frei leben. Roadmap für den Alltag, 2019