

SANDRA KARNER

KUNDENPROJEKTE & PORTFOLIO

TEAM PERFORMANCE COACH &
TEAM BUILDING ENTHUSIASTIN



**ICH FORME
LEISTUNGSSTARKE
UND MOTIVIERTE
TEAMS FÜR DEIN
UNTERNEHMEN**

KONTAKT

Handy +49 177 9742469

E-Mail hello@sandrakarner.de

Website <https://sandrakarner.de>

Anschrift Rhinower Straße 11, 10437 Berlin

ÜBERSICHT

<u>Über mich</u>	4
<u>Meine Kunden</u>	5
<u>Auswahl Kundenprojekte</u>	7
<u>Lebenslauf</u>	15



**EINE FÜHRUNGS-
KRAFT IST NUR SO
STARK WIE IHR
TEAM.**

Sandra Karner

ÜBER MICH

Wienerin. Wahl-Berlinerin. Team-Coach. Team-Building Enthusiastin. New Work Expertin. Speakerin. Mutmacherin. Endorphinegarantin. Menschenfreundin. Networkerin. Abenteuerin. Konzernkind. Solopreneurin. Tennistrainerin. Roger Federer Fan. Dackelbesitzerin. Einzelkind.

Mein Name ist Sandra Karner. Ich bin Team- & Organisationsentwicklerin und arbeite mit Führungskräften und deren Teams, um sie nachhaltig erfolgreicher zu machen.

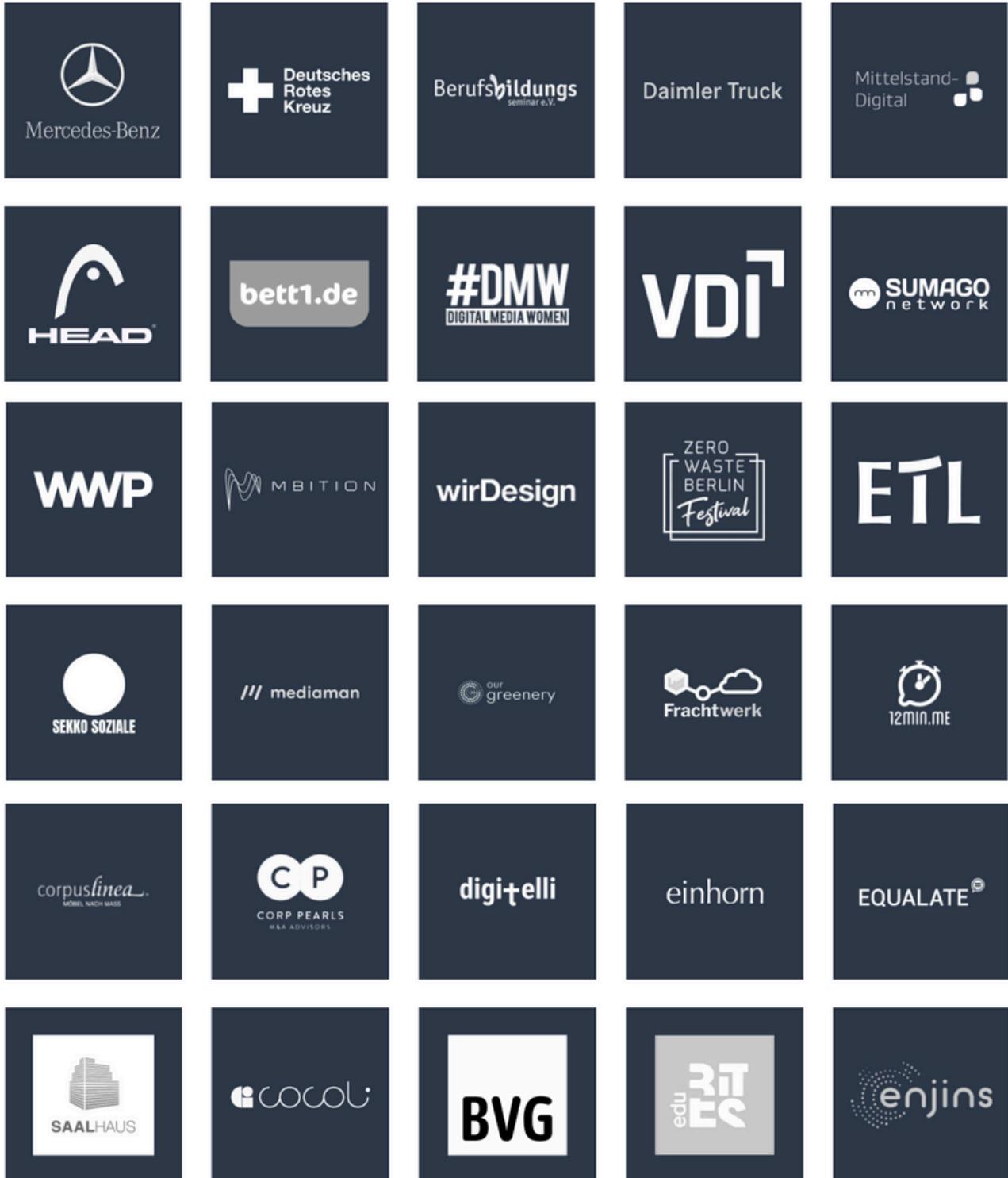
Vor meiner Selbstständigkeit war ich über 10 Jahre im Konzernumfeld (u.a. Mercedes-Benz) als Führungskraft in unterschiedlichen Funktionen und Projekten unterwegs und durfte in dem Zuge eine vollumfängliche und mehrjährige Ausbildung zur Führungskraft und später zur Trainerin & Coach genießen.

Seit nun knapp 4 Jahren unterstütze ich mittlerweile meine Kunden dabei, ihr Potential zu entfalten. Die Themen sind je nach Kunde vielfältig und reichen von Führungs-Coachings & -Trainings, Prozessoptimierungs- und Strategie-Workshops bis zur Begleitung bei Zusammenarbeits- und Kulturthemen.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf Feedbackkultur und Resilienz. Ich bin überzeugt: Miteinander reden hilft – aber das will gelernt und ermöglicht sein. Teams brauchen psychologische Sicherheit, um offen sprechen und wachsen zu können. Genau hier setze ich an. Ich unterstütze Teams dabei, Feedback nicht als Risiko, sondern als Chance zu verstehen. Und ich zeige, wie man Feedback gibt, das ankommt – und weiterhilft.

Ich bin überzeugt: Wenn Menschen zusammenarbeiten, ähneln sich ihre Herausforderungen oft – ganz gleich ob im Erzieherinnenteam, in einer Tischlerei, einer Kanzlei oder im Führungsteam eines Konzerns. Es geht immer um Kommunikation, Vertrauen, Verantwortung – und die Fähigkeit, mit Druck und Wandel gemeinsam umzugehen. Genau das begeistert mich: mit unterschiedlichsten Teams Klarheit schaffen, Potenziale entfalten und Zusammenarbeit wirksam gestalten.

MEINE KUNDEN 1/2



MEINE KUNDEN 2/2



KUNDENPROJEKTE **Auswahl**

Unternehmen Jobilla GmbH
Branche HR Tech / Recruiting
Größe ca. 200 Mitarbeitende
Projektdauer 12 Monate in 2023/24
Hashtags #Zusammenarbeitskultur, #Zusammenarbeitsprozesse



Herausforderung

Das Vertriebsteam der Jobilla DACH GmbH hat 2023 große Veränderungen durchlaufen. Ein hoher Personalwechsel, gepaart mit wirtschaftlichen Herausforderungen, hat das Team zu einer Ansammlung von demotivierten Einzelkämpfern werden lassen.

Auftrag

Ich wurde geholt, um das Team zu einem eingeschworenen und motivierten High Performance Team zu formen.

Lösungsweg

Über einen Zeitraum von 12 Monaten habe ich das 20-köpfige Team im Prozess begleitet. Eine Reihe an Sondierungsgesprächen zum Auftakt hat mir Aufschluss über die wahren Herausforderungen und Probleme gegeben. Diese Erkenntnisse habe ich als Basis für die weitere Arbeit in verschiedenen Workshops genutzt. Angereichert wurde all dies mit freiwilligen Online-Impulsen und Q&A-Sessions. Das Führungsteam wurde vollständig in den Prozess integriert.

Ergebnisse

Wir haben die Teamdynamik auf ein neues Level gehoben. Die Fluktuation ist gegen null gesunken. Die Ellenbogenmentalität ist einem Miteinander gewichen. Die Umsatzzahlen haben sich ab der Hälfte der Zusammenarbeit immens entwickelt.

Referenz



*“Sandra hat uns in einer sehr schwierigen Zeit den Ar*** gerettet. Sie war genau die Richtige für diesen Job. Sie hat unsere Vertriebler an der richtigen Stelle gepackt, den richtigen Ton getroffen und mit ihrer Expertise überzeugt. Absolute Empfehlung. Menschlich und fachlich.”*

Pekka Nebelung, CEO Jobilla DACH GmbH

KUNDENPROJEKTE **Auswahl**

Unternehmen Pusch Wahlig Workplace Law
Branche Anwaltskanzlei
Größe 9 Mitarbeitende [Team], gesamt ca. 250 Mitarbeitende
Projektdauer 7 Monate in 2024/25
Hashtags #Zusammenarbeitsprozesse, #Teamkultur, #Feedback, #Agilität



Herausforderung

Feedback war strukturell vorgesehen, aber im Alltag kaum verankert. Kritische Rückmeldungen wurden selten offen angesprochen. Gleichzeitig fehlten klare Standards in der agilen Zusammenarbeit – das bremste Effizienz und hinderte das Team, den steigenden Anforderungen mit voller Kraft zu begegnen.

Auftrag

Ich hatte den Auftrag die Feedbackkultur im Team stärken und die agilen Arbeitsprozesse schärfen – mit Fokus auf Haltung, Klarheit und Wirkung.

Lösungsweg

Durch Team-Workshops, Einzelcoachings und praxisnahe Tools haben wir ein neues Verständnis von Feedback entwickelt – direkt, konstruktiv und wirksam. Agile Prozesse wurden entwirrt, priorisiert und alltagstauglich gemacht. Ergebnis: weniger Reibung, mehr Fokus, mehr Miteinander.

Ergebnisse

Das Team kommuniziert heute direkter, sicherer und verbindlicher. Feedback ist kein Störfaktor mehr, sondern Treiber für Entwicklung. Die Standards in der Zusammenarbeit geben Orientierung – und Raum für Eigenverantwortung.

Referenz



Sandra ist die absolute Geheimwaffe, wenn es darum geht, Teams in der Krise wieder auf Erfolgskurs zu bringen. Ihre Fähigkeit, schwelende Konflikte in wertvolle Zusammenarbeit umzuwandeln, ist beeindruckend. Sandra schafft es, mit ihrer klaren Kommunikation und ihrem feinen Gespür für Dynamiken, das volle Potenzial jedes Teams zu entfalten. Besonders in turbulenten Phasen bringt sie Ruhe und Struktur – und zeigt, dass Erfolg nur gemeinsam möglich ist. Es ist eine Freude, mit Sandra zu arbeiten. Ein aufrichtiges Danke.

Anika Freuck, Chief of Staff



**DIE STÄRKE DES
TEAMS IST JEDES
EINZELNE MITGLIED.
DIE STÄRKE EINES
JEDEN MITGLIEDS
IST DAS TEAM.**

Sandra Karner

KUNDENPROJEKTE **Auswahl**

Unternehmen Proven Expert GmbH
Branche Bewertungsportal
Größe ca. 60 Mitarbeitende
Projektdauer 6 Monate in 2024
Hashtags #Resilienz, #PsychologischeSicherheit



Herausforderung

Die Mitarbeiterbefragungsergebnisse 2024 gekoppelt mit der steigenden Krankenstandsrate bei ProvenExpert haben aufgezeigt, dass zu viel Stress und zu viele Veränderungen den Alltag der Mitarbeitenden bestimmen. Das hat dazu geführt, dass das Management aktiv wurde.

Auftrag

Ich wurde geholt, um die Belegschaft veränderungsresistenter und resilienter zu machen.

Lösungsweg

Über einen Zeitraum von 6 Monaten habe ich das 50-köpfige Team im Prozess begleitet. Eine Analyse durch die CIRCYOULAR Methode hat uns Aufschluss über die Motivation und Antreiber jeder einzelnen Person gegeben. Workshops mit jedem Team einzeln, mit dem Führungsteam sowie mit der gesamten Mannschaft haben die Basis gebildet. Es wurde ein Resilienz-Toolbox eingeführt, die unter anderem die Mindful Break enthielt. Begleitet wurde der Prozess online durch kontinuierliche Austauschformate sowie Wissensvermittlung in kleinen, verdaubaren Häppchen. Einzel Coachings bei akuten Problemen haben das Paket abgerundet.

Ergebnisse

Ich konnte dabei unterstützen, die genauen Beweggründe des gestiegenen Krankenstands aufzudecken und dazu beitragen, dass er wieder auf Normalniveau gesenkt wurde. Die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung im Folgejahr haben eine deutliche Veränderung in Richtung grüner Bereich aufgezeigt.

Referenz



“Sandra hat hervorragende Arbeit geleistet. Sie hat durch ihre empathische Art das gesamte Team abgeholt und diverse versteckte Probleme aufgedeckt. Sandra verfügt über eine tiefgehende Expertise, um Teams nachhaltig resilienter zu machen. Sie hat uns die gesamten 6 Monate sehr professionell begleitet, ob bei der Moderation von Workshops oder in der Ausarbeitung der Resilienz-Toolbox. Ihre Leidenschaft für Teamentwicklung ist ansteckend.”

Remo Fyda, Founder & CEO Proven Expert

KUNDENPROJEKTE **Auswahl**

Unternehmen ETL ADVISA GmbH Steuerberatungsgesellschaft
Branche Steuerberatungskanzlei
Größe 12 Mitarbeitende [Team]
Projektdauer 6 Monate in 2023/24
Hashtags #Kommunikation, #Führung, #Stressmanagement

ETL | ADVISA

Herausforderung

In einem kleinen Team mit hoher Arbeitsbelastung zeigten sich Spannungen in der Zusammenarbeit. Unterschiedliche Persönlichkeiten, Kommunikationsstile und Erwartungen trafen aufeinander – oft ohne das nötige Verständnis füreinander. Der Wunsch: weniger Reibung, mehr Klarheit, mehr Miteinander.

Auftrag

Ich wurde beauftragt, das Team über mehrere Monate zu begleiten – mit dem Ziel, die Zusammenarbeit zu stärken, den Umgang mit Stress zu verbessern und ein gemeinsames Verständnis für Kommunikation, Feedback und Selbstführung zu entwickeln.

Lösungsweg

In einem Mix aus 1:1-Coachings, Teamworkshops und Online-Sessions haben wir zentrale Themen beleuchtet: Persönlichkeitsprofile, Kommunikation, Konfliktverhalten, Feedbackkultur, Zeit- & Stressmanagement. Mit viel Praxisbezug, Leichtigkeit – und Raum für Reflexion.

Ergebnisse

Das Team arbeitet heute mit mehr gegenseitigem Verständnis, Klarheit und Wertschätzung. Herausforderungen werden offener angesprochen, der Umgang mit Belastung ist bewusster. Die gemeinsame Basis wurde gestärkt – fachlich wie menschlich.

Referenz



Sandra hat uns über ein halbes Jahr mit einem umfangreichen Coaching Programm begleitet; durchgeführt wurden die Coachings u.a. in 1 zu 1 Einheiten sowie in Form von Workshops vor Ort und Online. Wir haben uns mit verschiedenen Themenfeldern wie Persönlichkeitstypen, Kommunikation, Konflikte, Feedback und Zeit- & Stressmanagement und Selbstführung befasst. Sandra hat die Workshops mit viel Spaß und Herzblut begleitet und uns sehr viele wertvolle Impulse gegeben, die uns helfen, uns als Kollegen besser zu verstehen und mit der Arbeitsbelastung besser umzugehen. Wir können die Arbeit mit Sandra nur empfehlen.

Christian Johannes, Unternehmensinhaber

KUNDENPROJEKTE **Auswahl**

Unternehmen wirDesign
Branche Kreativagentur
Größe ca. 100 Mitarbeitende
Projektdauer 6 Monate in 2023
Hashtags #Zusammenarbeitsprozesse, #Teamkultur, #Feedback, #Transformation

wirDesign

Herausforderung

Trotz vieler Tools kam kritisches Feedback kaum an. Die vorhandene Methodenlandschaft war „wild gewachsen“, Standards fehlten, der rote Faden ebenso. Das erschwerte nicht nur die interne Zusammenarbeit, sondern war auch zunehmend ein Risiko für Qualität und Kundenbeziehung.

Auftrag

Meine Aufgabe war es, die Feedbackkultur zu stärken und einen klaren Blick auf Prozesse und Werkzeuge zu werfen – mit Fokus auf Reduktion, Standardisierung und gemeinsame Prinzipien.

Lösungsweg

In einem iterativen Prozess haben wir Feedbackkompetenz trainiert, Prinzipien für gute Zusammenarbeit neu definiert und die Methodenlandschaft radikal gestrafft. Dabei galt: Weniger ist mehr – Hauptsache, es wirkt.

Ergebnisse

Heute gibt es einen gemeinsamen Nenner, wie Feedback gelebt wird – ehrlich, klar und lösungsorientiert. Die neuen Standards bringen Struktur und Übersicht, ohne die kreative DNA des Unternehmens zu beschneiden. Zusammenarbeit ist kein Zufallsprodukt mehr, sondern bewusst gestaltet.

Referenz



„Sandra hat uns geholfen, die wichtigen Themen klar auf den Tisch zu bringen – mit Klarheit, Ruhe und einem echten Gespür für unser Unternehmen. Ihre Impulse haben uns sehr weitergebracht – menschlich wie strukturell.“

Silke Parnack, Finanzvorständin

KUNDENPROJEKTE **Auswahl**

Unternehmen Ralf Lüdke Bau- & Möbeltischlerei GmbH
Branche Handwerk
Größe 20 Mitarbeitende
Projektdauer 7 Monate in 2024/25
Hashtags #Zusammenarbeitsprozesse, #Kommunikation, # Feedback



Herausforderung

Im Handwerksalltag fehlte oft der Raum für Austausch und Rückmeldung. Entscheidungen wurden zwar getroffen – aber nicht immer verstanden. Eigenverantwortung war gewünscht, aber selten klar definiert. Gleichzeitig stellte der Fachkräftemangel neue Anforderungen an Führung und Kultur.

Auftrag

Ziel war es, die Kommunikation im Betrieb transparenter zu machen, Feedback zu stärken und die Führungskultur fit für die Zukunft zu gestalten.

Lösungsweg

In Workshops und Gesprächen haben wir gemeinsam ein neues Verständnis von Verantwortung, Kommunikation und Führung erarbeitet. Leitplanken wurden sichtbar gemacht, Rollen geschärft und konkrete Tools zur Anwendung gebracht – immer mit Fokus auf rasche und simple Umsetzbarkeit im Tischleralltag.

Ergebnisse

Die Zusammenarbeit läuft heute offener, strukturierter und vertrauensvoller. Führung wird klarer gelebt, Verantwortung bewusster übernommen. Das Unternehmen hat neue Impulse bekommen, um auch künftig Fachkräfte nicht nur zu finden, sondern zu binden.

Referenz



„Sandra hat uns dabei unterstützt, den Zusammenhalt im Team zu stärken und unsere Führungskultur weiterzuentwickeln. Ihre Art ist klar, praxisnah und immer auf Augenhöhe. Ein Gewinn für unser Unternehmen.“

Klemens Hantsch, Inhaber und Geschäftsführer



**JE BESSER DU DICH
SELBST KENNST,
DESTO BESSER
KANNST DU IM
TEAM WIRKEN.**

Sandra Karner

SANDRA KARNER

TEAM-PERFORMANCE COACH



KONTAKT

Handy +49 177 9742469
E-Mail hello@sandrakarner.de
Website <https://sandrakarner.de>
Anschrift Rhinower Straße 11, 10437 Berlin

LEITSATZ

“Erfolgreiche Unternehmen haben herausragende Führungskräfte und leistungsstarke Teams”. Ich bin als selbständiger Coach, angetreten, um erfolgreiche und motivierte Teams zu formen.

SPRACHKENNTNISSE

Deutsch



Englisch



Französisch



SONSTIGES

- Zertifizierter CIRCYOUULAR Master, SCRUM Master, GPM Projektmanagerin, MBSR Coach
- Autorisierte BAFA Beraterin und INQA Coach
- Zertifizierte Tennis- & Athletiktrainerin & Schiedsrichterin
- Mitglied der German Speaker Association

BERUFLICHER WERDEGANG

Team- & Organisations-Entwicklung

Selbstständig (2021 - Heute)

Führungs-Coachings & Trainings, Prozessoptimierungs- und Strategie-Workshops, Prozess-Begleitung bei Zusammenarbeits- und Kulturthemen

Agile Coach & Change Agent

Mercedes-Benz AG, Berlin (2020-2021)

Optimierung der Zusammenarbeitskultur und -Prozesse bei Mercedes-Benz Vans After Sales.

Customer Experience & Digitalization Manager

Mercedes-Benz AG, Berlin (2016-2020)

Umsetzung diverser Digitalisierungsprojekte, sowie Konzeption der Customer Journey für Mercedes-Benz Vans

Product Owner

Mercedes-Benz AG, Berlin (2013-2016)

Aufbau eines KPI-basierten Vertriebssteuerungstool "Sales Funnel Mercedes-Benz PKW" für Salesteams im Autohaus

Leadership Development Expert

Mercedes-Benz AG, Berlin (2009 -2013)

Entwicklung und Durchführung von Führungskräfte-Coachings und Trainings.

SCHULBILDUNG

School of International Business and Entrepreneurship

Master of Business Administration, 2007-2009

Berufsbegleitendes Studium in General Management

Fachhochschule Wiener Neustadt

Bachelor of Arts, 2004-2007

Vertiefung in Marketing & Sales mit Auslandssemester in Paris

Gymnasium

Abitur, 2004

Naturwissenschaftliche Vertiefung

DER NÄCHSTE SCHRITT

Hab ich dich überzeugt? Dann freue ich mich, in einem persönlichen Gespräch mit dir über die Details und Next Steps unserer Zusammenarbeit zu sprechen!



SANDRA KARNER

Sandra Karner | Coaching. Consulting. Training.
Rhinower Straße 11, 10437 Berlin

+49-1779742469 | hello@sandrakarner.de | <https://sandrakarner.de>