hgv Südtiroler Gastwirtinnen

NUR FÜR MICH

Das persönliche Coaching für Gastgeberinnen

Ein paar Worte von uns

Liebe Gastwirtin, liebe Gastgeberin,

manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um etwas Großes in Bewegung zu setzen. Einen neuen Gedanken, einen anderen Blickwinkel oder den Mut, den eigenen Weg bewusst zu gestalten.
Mit der Neuauflage von „NUR FÜR MICH“ möchten wir Dich genau dazu ermutigen: offen für Neues zu bleiben, auf Deine eigenen Bedürfnisse zu hören und Dir selbst den Stellenwert zu geben, den Du verdienst.

Als Ausschuss liegt es uns besonders am Herzen, Frauen im Gastgewerbe zu stärken, sie miteinander zu verbinden und ihnen Möglichkeiten zu eröffnen, persönlich wie beruflich zu wachsen.

Denn starke Gastwirtinnen brauchen nicht nur Leidenschaft für ihren Beruf, sondern auch Vertrauen in sich selbst.

Wir wünschen Dir viele wertvolle Impulse und vor allem den Mut, auch einmal Dich selbst an die erste Stelle zu setzen.

Herzlichst
Evelyn Rainer, Adele Huber,
Marlene Waldner und Angelika Stafler
Der Ausschuss der
Südtiroler Gastwirtinnen

Zeit für Dich

Als Gastgeberin bist Du jeden Tag für andere da – für Deine Gäste, Dein Team, Deinen Betrieb und Deine Familie.
Dabei bleibt oft eines auf der Strecke: Du selbst.

Mit „Nur für mich“ schenkt dir die Vereinigung Südtiroler Gastwirtinnen Raum für Deine persönliche Entwicklung.

Erfahrene Coaches begleiten Dich dabei, neue Perspektiven zu gewinnen, Deine Stärken auszubauen und passende Lösungen für Deinen beruflichen und privaten Alltag zu finden.

Denn wer sich selbst stärkt,
führt auch mit mehr Klarheit,
Gelassenheit und Freude.

Persönlich wachsen – Dein individuelles Coachingprogramm

Im Coaching stehst Du mit Deinen persönlichen Herausforderungen und Zielen im Mittelpunkt. Unsere erfahrenen Coaches begleiten Dich individuell, vertraulich und auf Augenhöhe – und unterstützen Dich dabei, neue Perspektiven zu gewinnen und Deine Potenziale beruflich wie persönlich weiterzuentwickeln.
Das Angebot richtet sich exklusiv an Mitglieder der Vereinigung Südtiroler Gastwirtinnen.

So funktioniert's:

1. Passenden Coach auswählen
2. Kostenloses Kennenlerngespräch
3. Individuelles Coaching
4. Neue Impulse für Dich und Deinen Betrieb

Finde den Coach, der zur Dir passt.

Führung & Rollenklärung
Birgit Dissertori · Heinold Pider · Christine Vigl · Karin Meister

Persönlichkeitsentwicklung & Veränderung
Martha Erlacher · Birgit Dissertori · Karin Meister

Resilienz, Balance & Selbstfürsorge
Barbara Zisser · Christine Vigl · Karin Meister · Evi Hellweger

Familienbetrieb & Generationenwechsel
Birgit Dissertori · Heinold Pider

Frauen, Finanzen & Selbstbestimmung
Heinold Pider

Hormongesundheit & Wechseljahre
Evi Hellweger

KI, Digitalisierung & moderne Zusammenarbeit
Veronika Mair · Christine Vigl

Deine Vorteile im Überblick

- ☑ Exklusives Coaching für Gastwirtinnen
- ☑ Erfahrene Coaches aus verschiedenen Fachbereichen
- ☑ Persönlich, individuell und vertraulich
- ☑ Kostenloses Kennenlerngespräch & einheitlicher Coachingtarif

Coaching lohnt sich, wenn Du …

- vor beruflichen oder persönlichen Herausforderungen stehst.
- mehr Klarheit, Balance oder Gelassenheit suchst.
- Dich und Deine Rolle als Gastgeberin weiterentwickeln möchtest.
- neue Perspektiven für Dich und Deinen Betrieb gewinnen möchtest.

Birgit Dissertori

Systemischer Coach & Supervisorin
Lehrtrainerin · ehemalige Gastwirtin

Tel. 349 84 39 871
dissertori@incum.de
www.birgitdissertori.com
www.incum.de

„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen."

Als ehemalige Gastwirtin kennt Birgit Dissertori die Herausforderungen, die das Leben im Familienbetrieb mit sich bringt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung als systemischer Coach und Supervisorin begleitet sie Gastgeberinnen dabei, ihre Führungsrolle zu stärken, Veränderungen erfolgreich zu gestalten und neue Perspektiven für Betrieb und Privatleben zu entwickeln. Ihr Coaching ist lösungsorientiert, praxisnah und individuell auf die jeweilige Lebenssituation abgestimmt.

Schwerpunkte

- Generationenwechsel
- Führungskompetenz
- Konfliktmanagement
- Rollenklärung
- Führung des Familienbetriebs
- Veränderungsprozesse

Martha Erlacher

Master Top- und Mentalcoach
Mind Concept Erlacher

Tel. 347 12 61 849
martha.erlacher@mind-concept.eu
www.mind-concept.eu

„Wer ständig glücklich sein will, sollte sich auch verändern!“

Martha Erlacher begleitet Gastgeberinnen dabei, ihre persönlichen Stärken zu entdecken, ihr Potenzial zu entfalten und mit mehr Klarheit ihren eigenen Weg zu gehen. Als Master Top- und Mentalcoach unterstützt sie Frauen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln, Ziele bewusst zu definieren und Veränderungen als Chance zu nutzen. Ihr Coaching stärkt Selbstvertrauen, Motivation und Entscheidungskraft – für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben.

Schwerpunkte

- Mentalcoaching
- Persönlichkeitsentwicklung
- Potenzialentwicklung
- Selbstvertrauen stärken
- Zielsetzung & Motivation
- Entscheidungsfindung

Heinold Pider

Business- und Resilienzcoach
Vermögensberater

Tel. 380 46 66 777
info@heinold-pider.com
www.heinold-pider.com

„Das eigene Leben beginnt dort, wo wir aufhören zu warten und anfangen, selbst zu gestalten."

Komplexe Herausforderungen erfordern Klarheit, Initiative und Weitsicht. Erfolgreiche Entscheidungen entstehen, wenn unternehmerische, familiäre und persönliche Themen ganzheitlich betrachtet werden und einer klaren Zielsetzung folgen. Im Coaching stehen die Stärkung der Rolle der Frau im Unternehmen, die bewusste Gestaltung der unterschiedlichen Rollen als Unternehmerin, Führungskraft und Familienmitglied sowie die Entwicklung von Führungskompetenzen im Mittelpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Frauen und Finanzen – mit dem Ziel, finanzielle Unabhängigkeit zu schaffen, Vermögen nachhaltig aufzubauen und die eigene Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.

Schwerpunkte

- Führungskompetenz
- Rollenbewusstsein als Unternehmerin, Führungskraft & Familienmitglied
- Ganzheitliche Entscheidungsfindung
- Unternehmerische Klarheit & Strategie
- Frauen und Finanzen
- Finanzielle Unabhängigkeit & Vermögensaufbau

Christine Vigl

Coach · Trainerin · Beraterin
Partnerin bei ewico GmbH

Tel. 335 12 05 290
christine.vigl@ewico.com
www.ewico.com

„In dir muss brennen,
was du im anderen entzünden willst."

Christine Vigl begleitet Gastgeberinnen dabei, ihren Berufsalltag effizient, modern und zukunftsorientiert zu gestalten. Als Coachin, Trainerin und Beraterin verbindet sie Leadership, resiliente Selbstführung und modernes Zeitmanagement mit praxisnahen Lösungen für den Arbeitsalltag. Ihr Fokus liegt darauf, Frauen in ihrer Führungsrolle zu stärken, Arbeitsabläufe zu optimieren und die Zusammenarbeit im Team nachhaltig zu verbessern.

Schwerpunkte

- Achtsame Selbstführung und modernes Zeitmanagement
- Sinnorientierte Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl
- Resilienz und Leadership
- Führung mit Sinn und Werten
- Smartes und resilientes (Zusammen-) Arbeiten
- Teamwork und Produktivität mit Microsoft365

Barbara Zisser

Resilienz- und Business-Coach
Trainerin · Geschäftsführerin Hotel Eberle

Tel. 348 82 68 739
info@be-yourself.bz.it
www.be-yourself.bz.it

„Glück ist nicht, wenn du keine Probleme hast, sondern wenn du die Fähigkeit besitzt, mit ihnen umzugehen."

Barbara Zisser begleitet Gastgeberinnen auf ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Stärke und Lebensfreude. Mit viel Einfühlungsvermögen unterstützt sie Frauen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Herausforderungen achtsam zu begegnen und neue Lösungswege zu entwickeln. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen die Förderung der Resilienz sowie die Stärkung der persönlichen Balance – für mehr Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben.

Schwerpunkte

- Resilienz
- Achtsamkeit
- Stressbewältigung
- Burn-out-Prävention
- Work-Life-Balance
- Selbstfürsorge

Karin Meister

Life-Coach
NLP Master Coach & Trainerin
Seminar- und Wanderleiterin

Tel. 339 78 90 079
info@druebergaenge.com
www.druebergaenge.com

„Werde, die du bist!
L(i)ebe dich!“

Karin Meister begleitet Gastgeberinnen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen mit einem systemischen und ressourcenorientierten Coachingansatz. Als zertifizierter Coach & Trainerin unterstützt sie Frauen dabei, ihre Stärken zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und Beruf, Familie und persönliche Entwicklung in Einklang zu bringen. Durch ihre langjährige Erfahrung im Tourismus und ihre Tätigkeit als Beraterin kennt sie die Herausforderungen der Hotellerie und Gastronomie aus eigener Erfahrung und begleitet Gastgeberinnen mit viel Verständnis und Praxisnähe.

Schwerpunkte

- Persönlichkeitsentwicklung
- Veränderungsprozesse
- Life in Balance
- Frau in Führung
- Systemische Führung
- Tourismus-Coaching

Evi Hellweger

Coachin
Coachin für Hormongesundheit &
Diversitätskompetenz

www.hellerweg.com
kontakt@hellerweg.com

„Hormonelle Veränderungen sind individuell, biologisch und sinnvoll. Sie gehören in Gespräche über Gesundheit, Karriere und Gleichberechtigung. Happy Aging!"

Evi Hellweger begleitet Gastgeberinnen dabei, hormonelle Veränderungen besser zu verstehen, Gesundheit bewusst zu stärken und individuelle Strategien für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Geprägt von vorzeitigen Wechseljahren im Alter von 38 Jahren entstand ihr Engagement für Aufklärung, Enttabuisierung und Chancengerechtigkeit rund um hormonelle Lebensphasen. Aufgewachsen im elterlichen Hotelbetrieb kennt sie die besonderen Anforderungen der Hotellerie aus eigener Erfahrung. Mit fundiertem Wissen und einer ordentlichen Portion Humor macht sie hormonelle Gesundheit als natürlichen Teil weiblicher Biografien sichtbar.

Schwerpunkte

- Hormonelle Gesundheit & Wechseljahre
- Gesundheitsprävention
- Kommunikation & Führung in Zeiten hormoneller Veränderungen
- Innere Stärke und Selbstvertrauen
- Selbstfürsorge im Berufsalltag

Veronika Mair

KI-Coach · Digitalisierungsexpertin

Leiterin des Bereiches
Advertising & Consulting,
HGV-Abteilung Webmarketing
Tel. 0471 317 840
veronika.mair@hgv.it

„Die Zukunft digitaler Kommunikation ist nicht Mensch oder KI, sondern Mensch mit KI – schneller, kreativer und mit mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag."

Gemäß dem Motto „Wenn KI mitdenkt – mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag" begleitet Veronika Mair Dich dabei, die Möglichkeiten künstlicher Intelligenz gezielt für Online-Marketing und digitale Kommunikation zu nutzen. Gemeinsam werden Abläufe vereinfacht, um Ideen schneller zu entwickeln und wiederkehrende Aufgaben effizienter zu gestalten. Dabei geht es nicht darum, menschliche Kreativität zu ersetzen, sondern KI als intelligente Unterstützung einzusetzen – damit mehr Zeit für Strategie, persönliche Kommunikation und kreative Ideen bleibt. So wird aus Technologie ein praktischer Begleiter, der den Arbeitsalltag leichter, schneller und zugleich kreativer macht.

Schwerpunkte

- Künstliche Intelligenz im Gastgewerbe
- Digitalisierung im Arbeitsalltag
- Effizientere Büroorganisation
- Prozessoptimierung
- KI für Marketing und Kommunikation
- Praktische KI-Anwendungen
- Zukunftskompetenzen

Südtiroler
Gastwirtinnen

Vereinigung Südtiroler Gastwirtinnen
Schlachthofstraße 59
39100 Bozen

Tel. 0471 317 700
gastwirtinnen@hgv.it

hgv.it