

# SIGRID ENGELBRECHT



## Themen

**Richtig gute Laune kriegen**  
Stimmungsmanagement in Job und Freizeit

**Tanz mit dem Säbelzahn tiger**  
Stress und Stressbewältigung

**Best Age Power**  
Wie man dem Älterwerden die guten Seite abgewinnt

**Entspannt den Tag genießen**  
Die Kunst des Loslassens

## Veröffentlichungen



## Kurzbiographie

Sigrid Engelbrecht, 1954 geboren, deutsche Staatsbürgerin, Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach, Dipl.-Designerin, Malerin, Kommunalpolitikerin.

»Wege entstehen dadurch, dass man sie geht« – dieses Zitat von Franz Kafka ist das Motto von Sigrid Engelbrecht, deren Lebensweg sehr viele Facetten hat – so farbenfroh wie ihre Bilder, so farbenfroh ist auch ihr Leben und Wirken. Ausgestattet mit einem großen Vorrat an Ideen, viel Energie und Tatkraft versteht sie es, auch anspruchsvolle Projekte zu realisieren.

Sigrid Engelbrecht studierte Germanistik, Publizistik und Volkswirtschaft in Berlin und Textildesign in Münchberg (Bayern). Nach ihrem Diplom als Designerin arbeitete sie zunächst in der Textilbranche, spezialisierte sich per Fernstudium auf den Bereich Werbegrafik und machte sich 1990 mit einem eigenen Grafik-Design-Atelier in Bayreuth selbständig. Als Malerin bestritt sie seit 1989 mehr als 20 Einzelausstellungen in Deutschland, Frankreich und Österreich mit meist abstrakten Arbeiten in kräftiger Farbgebung.

Seit 1990 ist sie Mitglied des Bayreuther Stadtrats, wo sie sich seitdem für ihre Heimatstadt engagiert und seit 2004 zertifizierte Mental- und Wellnesstrainerin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung. Ihr besonderes Interesse gilt den Bereichen Kreativität, Motivation, Stressbewältigung, Selbst- und Stimmungsmanagement. Zu diesen Themen ist sie auch als Vortragsrednerin und Seminarleiterin unterwegs, seit 2006 auch als Autorin mehrerer Sachbücher.

## Referenzen und Kundenstimmen

»Sehr anschaulicher Vortrag, praxisorientiert, humorvoll und kurzweilig, jede Menge Denkanstöße« (Michael Strack, Seminarteilnehmer),

»Humor und Tiefgang ganz ideal verbunden« (Teilnehmer bei einer Buchpräsentation von Sigrid Engelbrecht in Karlsruhe)

»Sigrid Engelbrecht hat die Gabe, klar und gut verständlich zu formulieren dabei aber einfühlsam und sehr bezogen zu bleiben.« (Tanja Konnerth, zeitzuleben.de)

## Auszeichnungen und Pressestimmen

»Auf kompakten 170 Seiten liefert die Autorin Sigrid Engelbrecht Rezepte für einen gesunden Umgang mit den Stressauslösern unseres Alltags. Das gelingt ihr bemerkenswert gut.« *Hamburger Abendblatt zum »Tanz mit dem Säbelzahn tiger«; dort war »Tanz mit dem Säbelzahn tiger« im August 2009 Buch der Woche*

»Die Ideen in ihrem klugen Kopf reichen noch für mindestens neun weitere Leben.« *Manfred Spörl, Darstellung von Sigrid Engelbrecht in »Edition Profile – Bürger unserer Zeit«, Bayreuth 2008*