

# Maggie Schmidt

Gut beraten besser leben



## **PROFIL UND TÄTIGKEITSFELDER**

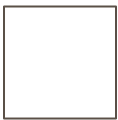
Bei mir erhalten Sie kompetente, umfangreiche Unterstützung zu allen Themen rund um Ernährung, Kochen und Backen und professionelles Wirtschaften im Haushalt.

Ich berate und coache Sie individuell und persönlich, oder Sie buchen mich als Referentin oder Seminarleiterin für Ihre Einrichtung, Ihre Veranstaltung oder Ihre private Interessentengruppe.

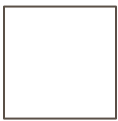
Eine Beratung, die sich lohnt: Für Sie persönlich, für Ihre Gesundheit und Vitalität und auch für Ihre Finanzen!

Die jeweils aktuelle Version dieser Schrift: <http://www.maggieschmidt.de>

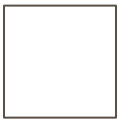
Privathaushalte sind kleine Unternehmen – hier wird produziert und konsumiert. Mit meinem Coaching lernen Sie dieses interessante und weite Feld zu schätzen. Sie entdecken ganz neue Möglichkeiten für Ihren persönlichen „Unternehmenserfolg im Haushalt“.



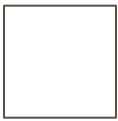
## Ihr Nutzen



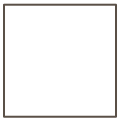
In einem Leben mit vielen konkurrierenden Prioritäten wie Beruf, Familie und Freizeit ist das gute Haushalten eine besondere Herausforderung.



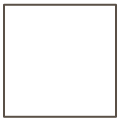
Bei mir erfahren und erleben Sie, dass auch in unserer modernen Gesellschaft effiziente Haushaltsführung und die Zubereitung nahrhafter Speisen möglich sind – und sehr viel Spaß machen!



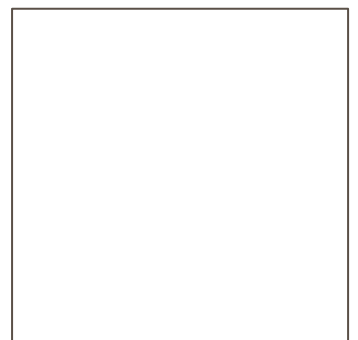
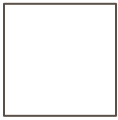
Viele Menschen leben immer ungesünder und fühlen sich in ihrem Körper immer weniger wohl. Das muss nicht sein. Lassen Sie sich inspirieren, wie es auch anders gehen kann.

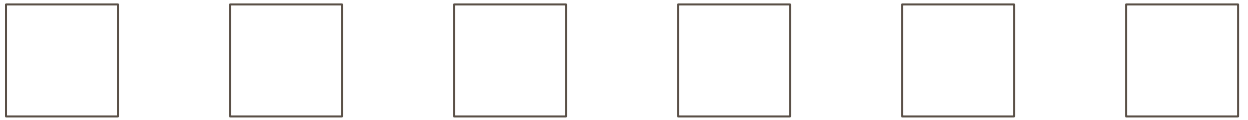


Bei mir erhalten Sie kompetente, umfangreiche Unterstützung zu allen Themen rund um Ernährung, Kochen und Backen und professionelles Wirtschaften im Haushalt.



Eine Beratung, die sich lohnt: Für Sie persönlich, für Ihre Gesundheit und Vitalität und auch für Ihre Finanzen!





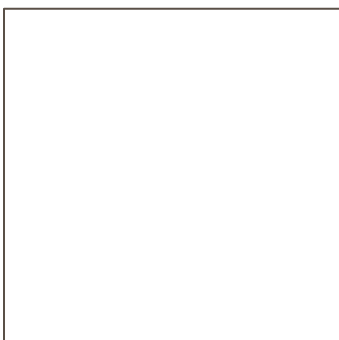
**Ich biete Beratung und Coaching in drei Bereichen.**

# 1. Hauswirtschaft

Wirtschaften mit Verstand und Übersicht ist kein Wunderwerk.

Meine Angebote dazu:

- Haushaltscoaching: Wie führe ich einen Haushalt?  
Seminare und Einzelcoachings zur Haushaltsgründung und Haushaltsführung - für Anfänger und Fortgeschrittene - bis zum Perfektionisten!
- Budgetberatung: Geldmanagement im Haushalt erfordert die Führung eines Haushaltsbuches - damit das Geld bis zum Monatsende reicht und Wünsche realisiert werden können.
- Training zur Finanzkompetenz – für Privatpersonen oder als Schulung in Firmen



## 2. Ernährung

Die richtige Ernährung fängt mit dem bewussten Einkaufen an.

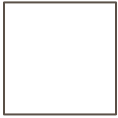
Meine Angebote dazu:

- Einkaufs- und Ernährungscoaching: Wie finde ich aus der Vielfalt der Lebensmittel die Gesunden heraus, die auch noch gut schmecken und bezahlbar sind? Wie kann ich Ernährungsempfehlungen alltagstauglich umsetzen?

- Ernährung in besonderen Situationen: Schulungen zur speziellen Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und -situationen (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglinge, Familien, Singles).

- Der Ernährungs-Führerschein für Kinder ab dem dritten Schuljahr - ein Konzept des aid (Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.).

- SchmExperten, Ernährungsbildung für Schüler in den Klassen 5 und 6 und SchmExperten in der Lernküche Ernährungsbildung für Schüler in den Klassen 6 bis 8 – ein Konzept des aid (Informationsdienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.)

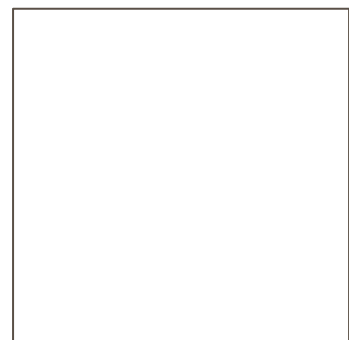
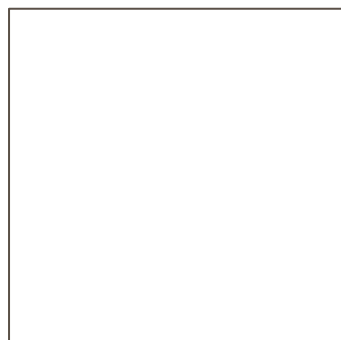
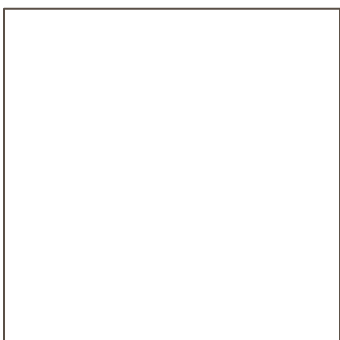


## 3. Kochen und Backen

Warum Fertigprodukte, wenn selber kochen so einfach und lecker ist!

Meine Angebote dazu:

- Themen und Zielgruppenspezifische Kochkurse: z.B. Kochen für Jedermann/-frau, gesundes Essen mit Genuss, gemeinsames Kochen am Vormittag für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, Grundkochkurse, Kochen für Väter, Mütter und Kinder.
- Gründung eines Kochclubs
- Gemeinsames Kochen und Genießen als Event – für Firmen oder im privaten Kreis
- Wenn die Zeit fehlt – schnelles Kochen mit schnellen Gerichten
- Einfaches Kochen, ohne dauernd ins Kochbuch zu schauen
- Catering für kleine Gruppen, als Alternative zu belegten Brötchen, gesund, lecker und innovativ



**Meine Vita:**

- Selbstständige Hauswirtschafts- und Ernährungsberaterin seit 2007
- Ausbildung zur Ernährungsberaterin für gesunde Lebensführung (TÜV) von 2006 – 2007
- Managerin der eigenen Familie von 1991 - 2013
- Freiberufliche Tätigkeit in der schriftlichen Haushaltsbudgetberatung beim Sparkassen- und Giroverband von 1987 – 1996
- 1980 – 1987: Studium der Haushaltswissenschaften mit Schwerpunkt Verbraucherinformation und Konsumökonomik; Abschluss zur Diplom-Haushaltsökonomin, Universität Stuttgart-Hohenheim
- Seit 15.09.2014 Lehrerin fürs Berufskolleg: Ernährungs- und Hauswirtschaftswissenschaften; Wirtschaftslehre/Politik, durch Erreichen des Zweiten Staatsexamens
- Jahrgang 1959 und Mutter von zwei Kindern

**Aktuelle Weiterbildungen:**

- 2013: Lebensmittelhygiene Folgeschulung für in der Hauswirtschaft tätige Kursleiterinnen
- 2011: Kurse leiten mit Rhetorik, Körpersprache und Stimme

**Aktuelle Tätigkeiten:**

- Referentin bei der Katholischen Familienbildung Köln e.V., FamilienForum Südstadt
- Referentin bei der Evangelischen Familienbildungsstätte Köln, fbs
- Finanzcoach bei der Diakonie Leverkusen mit Einsatz für „Fit fürs Leben“ an der Gesamtschule in Leverkusen- Rheindorf
- November 2011 bis Juli 2013: Lehrerin am CJD Christophorus Berufskolleg in Frechen für den Bildungsgang Gastro/Hauswirtschaft
- Seit 03.11.2014 Lehrerin am CJD Christophorus Berufskolleg in Frechen für die Bildungsgänge Gastro/Hauswirtschaft und Friseure
- Referentin bei der VHS Düsseldorf, Vorbereitungslehrgang zur Externenprüfung „Geprüfte/r Hauswirtschafter/-in“
- Haushaltscoaching in einem Privathaushalt

**Verbandsmitgliedschaften:**

- Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz
- Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft
- vlbs Düsseldorf



**Maggie Schmidt**

Aachener Str. 675a • D-50933 Köln  
Fon +49 221 96267999 • Mobil +49 173 2914035  
info@maggieschmidt.de • www.maggieschmidt.de