

# Werdegang & Erfahrung

Friederike Otto-Erley

Food Coach & ganzheitliche Ernährungsberaterin

Mein beruflicher Weg ist kein klassischer Karrierepfad, sondern eine organische Entwicklung aus Erfahrung, Neugier und dem Wunsch, Menschen in ihrem Alltag sinnvoll zu begleiten. Viele meiner heutigen Kompetenzen sind über Jahre hinweg in der Praxis gewachsen – im direkten Kontakt mit Menschen, Lebensmitteln, Prozessen und Veränderungssituationen.

Meine erste fundierte Basis liegt im Bereich Hotellerie und Gastronomie. Neben Organisation, Service und Leitung gehörte auch das Kochen selbst zu meiner Ausbildung und beruflichen Praxis. Die Arbeit in Küche und Service hat mir ein tiefes Verständnis für Lebensmittel, Zubereitung, Abläufe und Qualität vermittelt. Der Mensch stand dabei immer im Mittelpunkt – Gäste ebenso wie Mitarbeitende. Diese Zeit hat mein Gespür für Verantwortung, Genuss und zwischenmenschliche Dynamiken nachhaltig geprägt.

Besonders prägend war meine Tätigkeit in einer Bio-Bäckerei. Die Arbeit mit hochwertigen, handwerklich hergestellten Lebensmitteln, der direkte Austausch mit Kundinnen und Kunden sowie die Verantwortung für Qualität und Prozesse haben mein Bewusstsein für Ernährung im Alltag vertieft. Hier wurde deutlich, wie entscheidend gute Zutaten, ehrliches Handwerk und transparente Abläufe für Wohlbefinden und Vertrauen sind.

Parallel dazu habe ich mich fachlich im Bereich Ernährung weiterqualifiziert. Als Food Coach und Ernährungsberaterin habe ich mein Wissen zu Lebensmitteln, Stoffwechselprozessen und individuellen Ernährungsansätzen systematisch vertieft. Ergänzend dazu fließen Ausbildungen in Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsarbeit in meine heutige Arbeit ein.

Ein weiterer Bestandteil meines Weges ist die Beschäftigung mit feinen Wahrnehmungs- und Resonanzebenen, unter anderem durch meine Ausbildung und Praxis in der Radiästhesie. Sie erweitert meinen Blick auf individuelle Reaktionen von Körper und Systemen – nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung zu einer klaren, bodenständigen Beratung.

Heute verbinde ich diese Erfahrungen zu einer klaren, zugewandten Arbeitsweise. Mein Fokus liegt darauf, Menschen Orientierung zu geben, Zusammenhänge verständlich zu machen und sie dabei zu unterstützen, ihre eigene Wahrnehmung und Entscheidungsfähigkeit zu stärken. Meine Arbeit ist praxisnah, strukturiert und immer am realen Leben ausgerichtet.

## Ausbildung & Weiterbildungen

- **Ausbildung zur Hotelfachfrau**
- **Studium zur Hotelbetriebswirtin** (Steigenberger Akademie)
- **Weiterbildung zur Ernährungsberaterin** (Trainerakademie Köln)
- **Weiterbildung zur Fachberaterin für Ernährungsmedizin** (Trainerakademie Köln)
- **Qualitätsmanagement** (Lebensmittel- und Prozesskontext)
- **Radiästhesie**
- **Kommunikationsfortbildung nach Dr. Ulrich Kramer (Mindwalking)**