

„Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“ (Afrik. Sprichwort)
„Ordnung ist die Seele aller Dinge. Ordnung schafft Freiräume. Der Weg ist das Ziel.“

Die Gesundheitsprävention in Gemeinschaftseinrichtungen bildet das Dach meines interdisziplinär ausgerichteten Wirkens. Ernähren und verpflegen, reinigen und desinfizieren, gesund arbeiten und leben sowie kommunizieren und coachen bilden meine Tätigkeitsfelder. Bildung für Nachhaltige Entwicklung spielt in allen Tätigkeitsfeldern eine wichtige Rolle. Personen und Teams begleite ich zu fachlichen, strukturellen, organisatorischen und visionären Fragestellungen. Ziel ist, unter Berücksichtigung von ökologischen, ökonomischen, sozial-, gesundheits- und kultur-verträglichen Aspekten und Werten einen Weg zu eröffnen sowie nachhaltig zu Veränderung zu motivieren. Ich unterstütze systemisch, mit fachlicher Expertise, Kreativität und Herz.

Ernähren und Verpflegen. Hygiene und Reinigen. Prävention und Lebensstil. Kommunizieren und Coachen.

Manches Mal liegen in der Umsetzung Welten dazwischen. nährmehr vereint diese Welten und zeigt die Vielfalt darin auf: Das Sichtbar machen der Wertschöpfungskette, des Stellenwertes der Ernährung bzw. Verpflegung sowie der Mahlzeiten, das Herausstellen der Kreisläufe in der Hygiene und der Reinigung.

nährmehr verbindet Aktuelles und Wissenswertes mit der Praxis und den Fragen des Alltags. Humor und ein wertschätzendes Miteinander bilden die Basis für das Lernen und die Bereitschaft dafür, Blickwinkel und Haltungen zu verändern.

nährmehr – über mich.

„Hören vergesse ich, Zeigen erinnere ich, Selbst durchführen verstehe ich. Dieses Wissen kann ich weitergeben.“

bilden die Grundsätze meines Wirkens. Es steht für Zusammenarbeit auf Augenhöhe, für die Sicht auf eine Sache aus verschiedenen Perspektiven, für das Betrachten und Reflektieren von Wirkungszusammenhängen und deren Auswirkungen, für das Lernen von- und miteinander, mit Kreativität und Humor.

Ich heiße Costanza Müller, bin Diplom-Ökotrophologin, systematische Essberaterin (UGB), staatlich anerkannte Desinfektorin, EcoCleaner-Trainerin, Ausbilderin, zertifizierte Business-Trainerin (dvct), Lern-Coach (Hardeland).

Mein systemischer Ansatz ist nachhaltig und BNE-orientiert, meine vielfältige Berufserfahrung, die regelmäßige Teilnahme an fachlichen und persönlichen Fortbildungen sowie ein gutes Netzwerk bilden die Grundlage für mein breites Themen-Spektrum. Regelmäßige Publikationen erzählen von meinem Erfahrungsschatz.

Nutzen und erfahren Sie mein Wirken in vielfältigen Formaten wie Workshops, Fortbildungen, Schulungen, auf Fach-, Gesundheits-, Studien- und Projekt-Tagen, im Coaching oder in der Begleitung von Veränderungsprozessen.

nährmehr – mein Netzwerk

„Willst du schnell gehen, gehe allein durch die Welt. Willst du weit gehen, gehe gemeinsam.“

Um Visionen erfolgreich umzusetzen, braucht es den Zusammenhalt und die vertrauensvolle Zusammenarbeit verschiedener Akteure. Langjährige Kooperationen, ein umfangreiches Netzwerk, regelmäßige Reflexion tragen zum Erfolg meiner Arbeit und der Zufriedenheit meiner Kundinnen und Kunden bei.

nährmehr – meine Tätigkeitsfelder.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst.“ (Mahatma Gandhi)

Ernähren und Verpflegen – Hygiene und Reinigen – Gesundheit und Lebensstil – BNE und Nachhaltigkeit leben
– Kommunizieren und Coachen –

Sie gehören zu den elementaren Bereichen des Lebens. Veränderungsprozesse fordern in diesen Bereichen besonders heraus, weil die Prägung früher Jahre bis heute wirkt, weil persönliche Muster das professionelle Handeln beeinflussen, weil nachhaltig und gesund leben Schwerpunkte verschiebt, weil Vorgaben und Standards eventuell neu zu denken sind, damit die Blickwinkel der vielfältigen Persönlichkeiten mit ihren Werten und Ressourcen neues Wirken freisetzen können. Das Meistern von Herausforderungen erhöht die Zufriedenheit und die Authentizität. Es wirkt sich auch auf das Wohlbefinden und den eigenen Lebensstil aus und schenkt Energie für den weiteren Weg zum Ziel.

„Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst,
sondern darin, dass du immer willst, was du tust.“
Ich freue mich auf den Weg mit Ihnen!

(Stand: 12.2025)

Verpflegen und Ernähren genussvoll zu verbinden

Ich beschäftige mich damit, Lebensmittel einzuordnen nach Herkunft, Qualität, Wertschöpfungskette und Einkauf im Alltag, Speisen zu planen, zuzubereiten und darzureichen (in Theorie- und in Praxis-Workshops), Ablaufstrukturen und Prozesse zu reflektieren und bei der Gestaltung zu unterstützen, Bio-Produkten in der Gemeinschaftsverpflegung von der Idee bis zur Evaluation einzuführen, die komplexe Ess-Situation pädagogisch und systemisch zu analysieren und zu begleiten, Ernährungsbildung kontinuierlich außerhalb der Mahlzeiten umzusetzen, nachhaltige hauswirtschaftliche Konzepte zu entwickeln, zu erstellen und zu implementieren, kurzum: eine köstliche, ausgewogene und kraftgebende Verpflegung gelungenen und authentisch umsetzen.

Hygiene und Reinigen nachhaltig und professionell umsetzen

Mein Tätigkeitsfeld umfasst das Vermitteln der wesentlichen und ganzheitlichen Bedeutung der Reinigung und Hygiene. das Umsetzen der umweltfreundlichen Reinigung im Einklang mit den hygienischen Anforderungen in Gemeinschaftseinrichtungen unter Berücksichtigung der ausführenden Menschen und seiner Kultur. gesetzlich geforderte Hygiene- und HACCP-Anforderungen verständlich und umfassend zu schulen für ergonomisches, körperbewusstes Arbeiten zu sensibilisieren, das Sichtbar machen der Zusammenhänge von Wertschätzung und Fachsprache das Schulen der Mitarbeitenden (in mehreren Sprachen) das Entwickeln, Erstellen und Implementieren nachhaltiger Reinigungs- und Hygienekonzepte, zusammengefasst: gesetzlich vorgeschriebene Standards ökologisch und nachhaltig umsetzen, um die Gesundheit Aller aufrecht zu erhalten und den Wohlfühl-Faktor zu steigern.

Prävention und Lebensstil fördern

Ich unterstütze Unternehmen die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu fördern im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durch Workshops und systemische Begleitung durch schriftliche Ausarbeitungen (Print-Medien), um die Umsetzung zu unterstützen dabei, Mitarbeitende zufriedener zu machen, dadurch zu motivieren und Fehlzeiten zu reduzieren, dabei, das Arbeitsumfeld gesundheitsfördernder zu gestalten, gesundheitsfördernde Konzepte im Team zu entwickeln, durchzuführen oder zu implementieren alles in allem: durch Gesundheitsförderung für Beschäftigte ein nachhaltig zufriedeneres Arbeitsumfeld schaffen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung leben

Ich sensibilisiere für die Bildung nachhaltiger Entwicklung im Alltag von Gemeinschaftseinrichtungen. über den Tellerrand zu schauen, globale Zusammenhänge zu verstehen, zu reflektieren und sich seiner Werte und Wünsche bewusst zu werden, Ressourcen zu erkennen, sich an Neues zu wagen, Stolperfallen und Lösungen zu finden neue Verhaltensweisen einzuüben, diese im Alltag zu verankern und weiterzuentwickeln, für lebenslanges Lernen mit Haltung und Humor. kurz und knapp: Ressourcen orientiert, bewusster und zufriedener leben. Wenig brauchen ist besser als viel haben.

Lösungs- und wertorientiert kommunizieren und coachen

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg nachhaltig Lösungen für Ihre Herausforderung zu finden, dabei Ihr Thema aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und gebe Ihnen die Möglichkeit durch „Genauern“ ausführlicher hinzuschauen bei Ihrem Fortschritt außerhalb Ihrer Komfortzone. dabei Ihre Stärken zu stärken dabei persönliches Wachstum und Veränderungen nachhaltig zu ermöglichen mit wenigen Worten: beim selbst lernen und Segel setzen unterstützen, um das, was du heute denkst, morgen zu sein.

„Ich kann niemanden etwas lehren, sondern nur unterstützen, es in sich zu entwickeln.“

(Stand: 12.2025)