

APPLICATION

PRINT + WEB
CORPORATE
PACKAGING
GRAPHIC
UX / UI DESIGN





PERSÖNLICHE DATEN

Christina Mahnkopf

Geburtsdatum: 23.02.1965 in Berlin

Familienstand: verheiratet

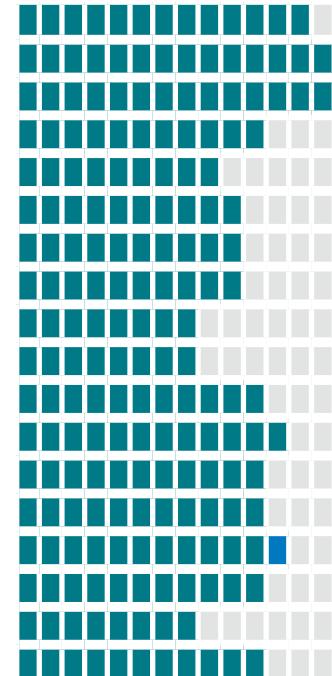
Wohnort: Westfälische Str. 33, 10709 Berlin

BERUFLICHER WERDEGANG

Nach meiner Schulausbildung erlernte ich einen handwerklichen Beruf. Das praktische Arbeiten bereitet mir viel Freude. Mit einer Umschulung zur Werbe- und Medienvorlagenherstellerin kam ich meinem Wunsch zu mehr kreativer Arbeit näher. Inzwischen bin ich beruflich „angekommen“. Mit Neugierde und Leidenschaft bilde ich mich ständig weiter.

TECH SKILLS

Adobe Photoshop
Adobe Illustrator
Adobe Indesign
Adobe Dimension
Adobe After Effects
Affinity Photo
Affinity Designer
Affinity Publisher
MS Word und Excel
3D-Programm Rhino
Webdesign mit Sketch
Figma / Adobe XD
UX / UI
Wordpress
WIX - Editor X
HTML5, CSS
Typo3
Scram, Miro, Slack, Teams

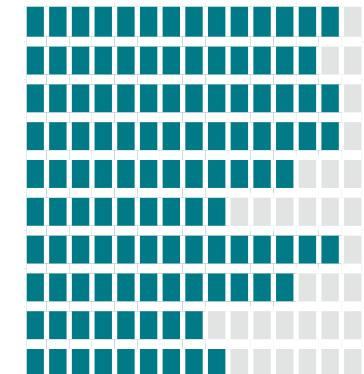


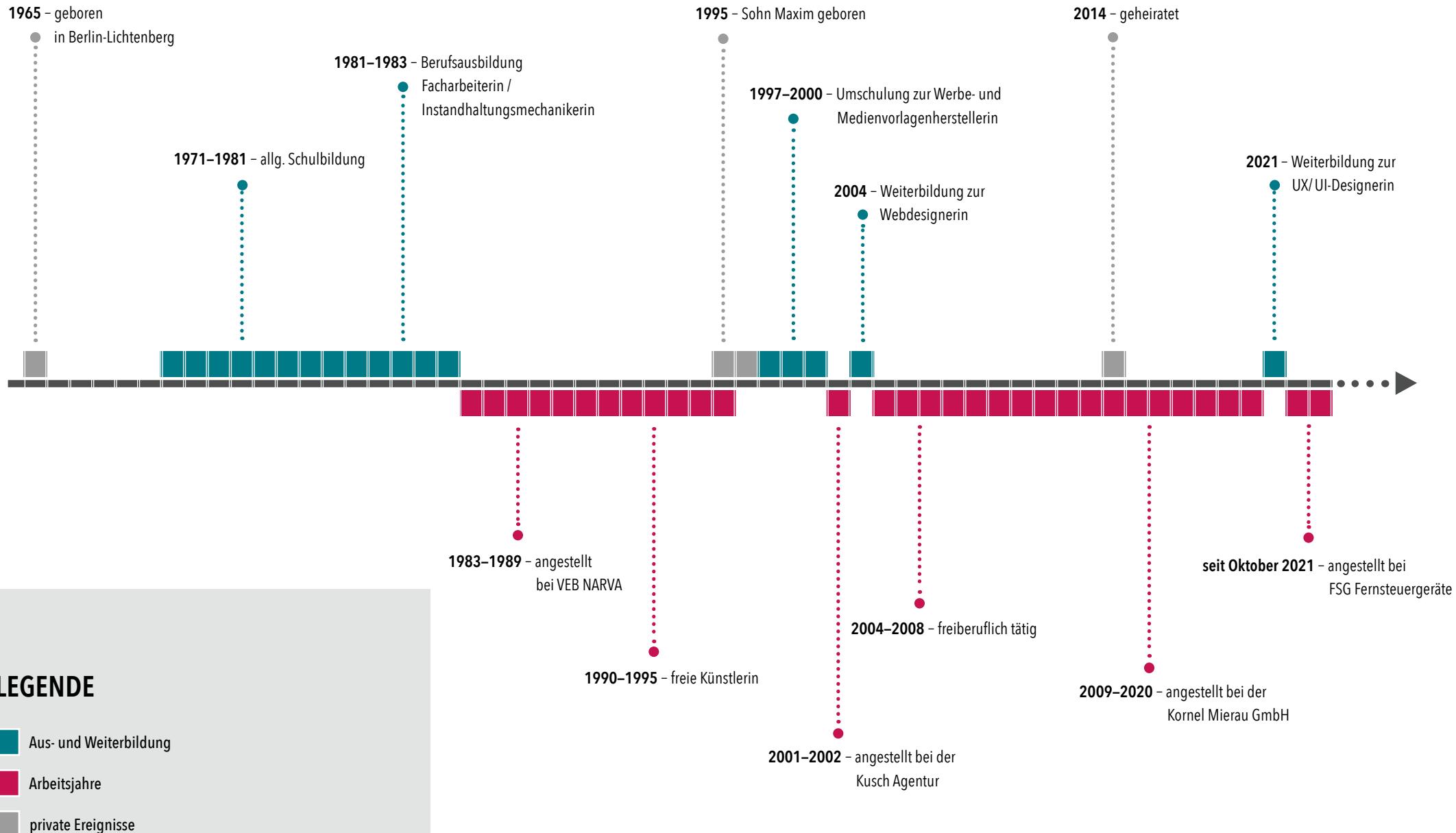
AKTIVITÄTEN/HOBBYS

Seit meiner Kindheit schaffe ich gerne mit meinen Händen – zeichnen, basteln, restaurieren und handwerklich arbeiten. Zum Ausgleich mache ich sportliche Aktivitäten wie Joggen und Yoga.

SOFT SKILLS

Teamfähigkeit
Eigeninitiative
Leidenschaft
Zuverlässigkeit
Emotionale Intelligenz
Konfliktfähigkeit
Neugierde
Flexibilität
Selbstmanagement
Durchsetzungsvermögen





CURRICULUM VITAE

BUSINESS MANAGER SOCIAL MEDIA (FFS)

STAPELWEISE ...

Meine Sammlung von Arbeitszeugnissen und Beurteilungen, Zeugnissen, Zertifikaten und Teilnahmebescheinigungen bringe ich gern beim „Kennenzulernen“ mit.

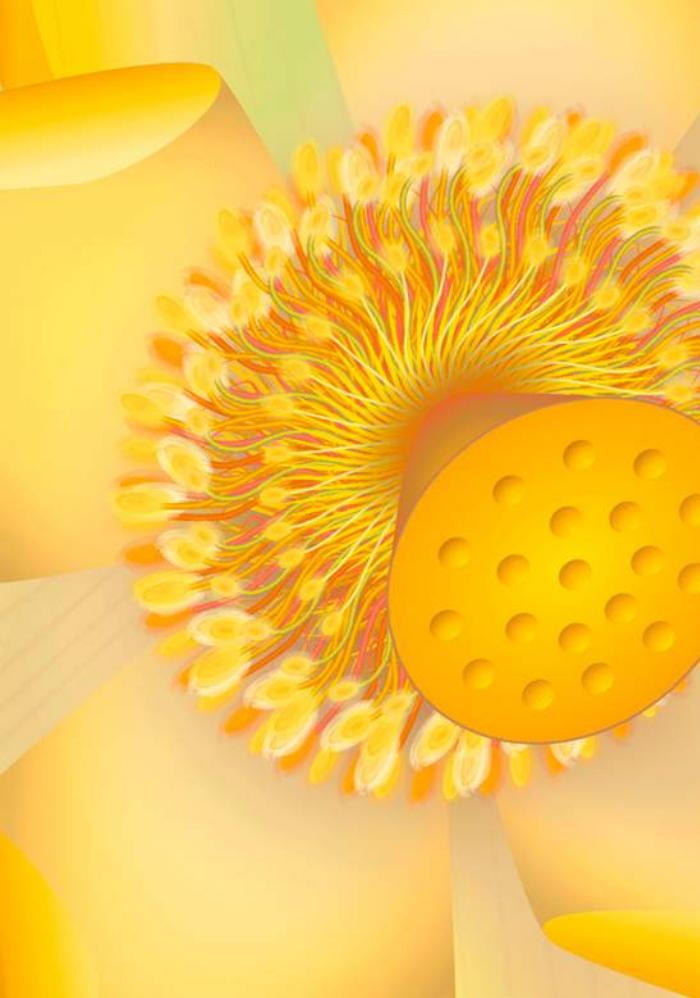


| CERTIFICATES |

PASSION

ZEICHNUNGEN

RESTAURIERUNGEN



VEKTORGRAFIKEN

In meiner Freizeit zeichne ich mit Illustrator aufwändige Grafiken. Dieses Sri Yantra habe ich perfekt konstruiert. Alle Dreiecke im inneren des Kreises ergeben perfekte Schnittpunkte.





VEKTORGRAFIKEN

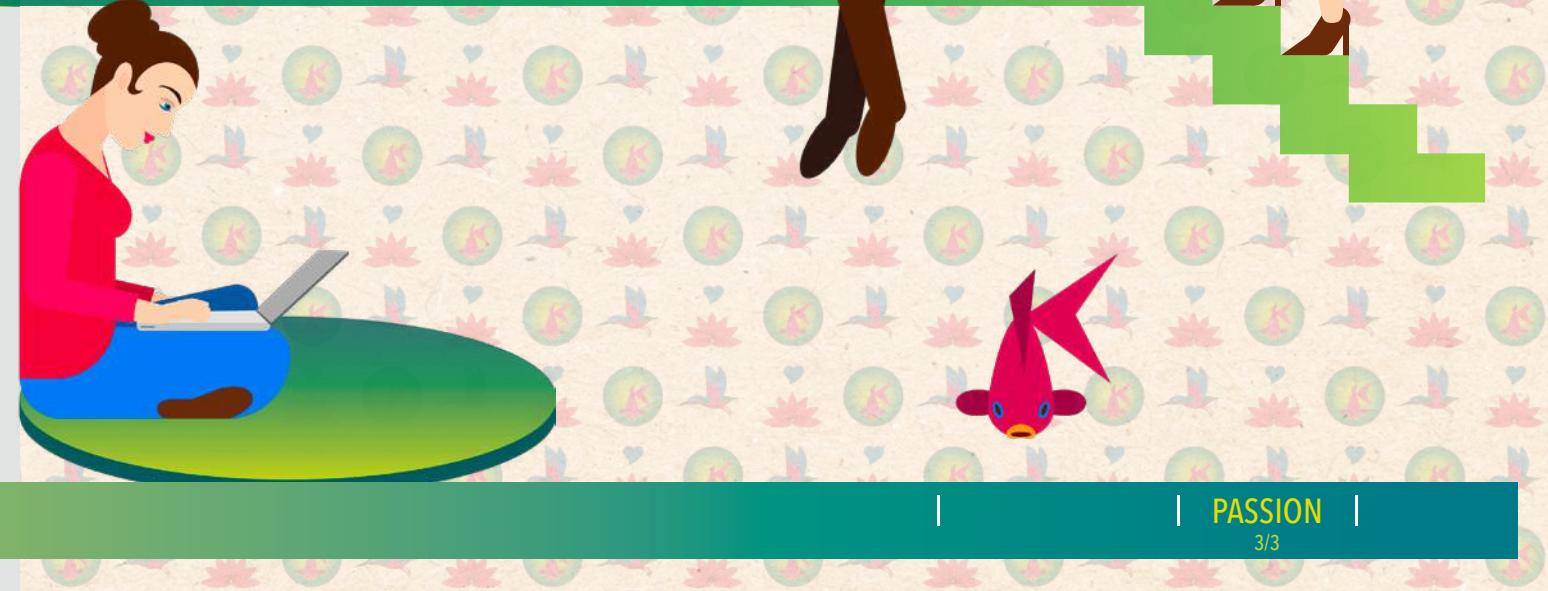
Mit Illustrator und Zeichentablet erstelle ich realistische Grafiken, die ich in Sri Yantra einbinde.

PASSION



VEKTORGRAFIKEN

Mit Illustrator erstellte Zeichnungen aus geometrischen Formen.



PASSION

|

PASSION
3/3

WORK





PRINT DESIGN - KATALOGE

Gestaltung und Realisierung diverser Kataloge.
Lenz-Reise-Katalog seit 2009, jährlich.





ZÖLIAKIE & OSTEOPOROSE

ERNÄHRUNG
Knochengesunde Ernährung bei und gegen Osteoporose

MEDIZIN
Was ist eigentlich Osteoporose?

VEREINSARBEIT
EHRENAKT – WARUM WIR CERNE
KONTAKTPERSONEN SIND. 3 Porträts

ERNÄHRUNG
FERNE LÄNDER, LECKERE KÜCHE – UNSERE „REISE UM DIE WELT“ WIRD FORTGESETZT

ZÖLIAKIE & SCHULE
GLUTENFREIES ESSENSANGEBOT IN KITAS UND SCHULEN

ISSN 1940-5222 | Mitgliederzeitschrift der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

ERNÄHRUNG

Achtsamkeit

Selbstfürsorge
Seelenküche vs. Körperküche

Meine Schritte-Strategie

Ich bin wichtig
Achtsam und genussvoll glutenfrei essen

Achtsamkeit:
Nur beobachten. Achtsamkeit bedeutet, ein neutrales Beobachten und Erleben eines Augenblicks – ohne eine automatische Bewertung in „gut“ oder „schlecht“, es bedeutet quasi ein Ausschalten des Automatenmechanismus (= halbwissentliches Handeln). Das ist schwierig in die Tat umzusetzen, da es voraussetzt, dass bei negativen Gedanken und körperlich ablehnenden Gefühlen sowie Empfindungen, der Impuls zurückgestellt wird, diese wie gewohnt einzuhören und zu be- oder verurteilen. Im Kontakt steht mit dem Augenblick und unterscheiden können, was das ist ein Gefühl – das ist ein Gedanke“. Es bedeutet, dass das Erleben vor dem Handeln steht und damit die Möglichkeit gegeben wird, allen Situationen offen gegenüber zu stehen, auch wenn diese mit Angstgefühlen oder Ärger verbunden sind.

Selbstfürsorge
Selbstfürsorge bedeutet einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst, angefangen bei Grundbedürfnissen wie Essen und Schlafen bis hin zu den Gefühlen der Sicherheit, zufrieden- und wahrgenommen zu werden. Ebenfalls schwingt umzusetzen, da häufig die eigenen Glaubenssätze und Einstellungen, wie z. B. „Ich sollte ...“, „Ich darf nicht ...“ oder „Ich muss ...“ im Weg stehen können. Glaubenssätze, die sich in der frühen Kindheit entwickeln, sind Denkmuster, Überzeugungen und Verhaltensmuster, – und sie begleiten uns oft durch das gesamte Leben. Sie haben maßgeblichen Einfluss auf unsere Gefühle, Entscheidungen und Handlungen.

Die Diagnose Zöliakie führt zur (ungewollten) Umstellung der eigenen Ernährung mit zum Teil tiegreitenden Einschränkungen. Die medizinische Erleichterung nach Diagnosestellung der Zöliakie, die Ursachen der Symptome geklärt und das Wissen und auch Gefühle wie Traurigkeit, Verlustangst, Wut, Ärger und Bedauern.

Der Übergang von pflanzlichen Lebensmitteln führt dann, wenn die bisher genossene frisch gebackene Brötchen, das gern gespeckte Brötchen beim Bäcker keine Alternative mehr ist, zu einem Verlust der Freude an einem auf den anderen Tag aus dem gewohnten Verhalten sowie das Einbieben von Pausen und aktiven Entspannungslösungen. Um nicht bald wieder in alte Muster zu fallen, empfiehlt es sich, Abwechslung und neue Impulse zu schaffen.

Einen gleichzeitigen Ersatz zu finden, ist gerade am Anfang nicht leicht, da zunächst noch Zweifel den Tag beherrschen. Aber eine Erinnerung kann auch Chancen, ein Anreiz zur Veränderung und zu einer bewussteren und gezielteren achtsamen Essens. Und aus der Chancen, grundsätzlich achtsamer mit sich und seiner Umwelt umzugehen.

Achtsamkeit ermöglicht es uns, die Fernsteuerungs-Ästheten zu erkennen und neu zu programmieren. Es bedeutet, Essen und Trinken achtsam und bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen.

„Achtsam Essen ist die nicht bewusste Wahrnehmung von Nahrungsaufnahme (Wie esse ich?) und Essverhalten (Wie schnell oder wie langsam, wie viel oder wie wenig, mit wem oder alleine, wo – heimlich oder in der Öffentlichkeit, im Stehen, im Gehen oder im Sitzen) sowie alles, was mit dem Essen und Trinken zusammenhängt. B. mein Körpererfühl, meine Gedanken, meine Gefühle, die Gestaltung meiner Mahlzeit).

Entspannen essen lernen nach der „Kleine Schritte-Strategie“:

- Eigenes Essverhalten beobachten
- Regehnäßiges Essen am festen Essplatz
- Achtsam und bewusst essen
- Hunger und Sättigung wahrnehmen
- Notfallplan für Stresssituationen

026 AKTUELL 01/2021

PRINT DESIGN – MAGAZINE

Satz und Layout von Vereinszeitschriften.
Mitgliederzeitschrift der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.,
quartalsweise Erscheinung.



Arbeitskreis der
Pankreatektomierten e.V. (AdP)
(Bauchspeicheldrüsenerkrankte)



Ernährung bei Erkrankungen und Operationen an der Bauchspeicheldrüse

PRINT DESIGN - BROSCHÜREN

Satz und Layout von Informationsbroschüren des

Arbeitskreises der Pankreatektomierten e.V..

(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)

Leichte Vollkost

Im Anschluss an den Kostaufbau erhalten Sie eine leichte Vollkost.
Was bedeutet das für Sie?
Früher wurden strenge Diäten bei Erkrankungen der Verdauungsorgane empfohlen. Durch das Verbot zahlreicher Lebensmittel und Speisen bestand die Gefahr einer einseitigen Ernährung, die wiederum eine Mangel- und Unterernährung begünstigte.

Im Gegensatz dazu verzichtet man heutzutage bei der leichten Vollkost nur auf Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß häufig Beschwerden auslösen. Damit wird eine vollwertige Ernährung mit einer ausreichenden Versorgung von Nährstoffen sichergestellt und der Bedarf an Kalorien ist gedeckt. Gleichzeitig entlastet die leichte Vollkost die Verdauungsorgane und lindert Magen-Darm-Probleme. Von Person zu Person ist es sehr individuell, was leicht bzw. schwer bekömmlich ist. Daher gilt als generelle Ernährungsempfehlung, die Vielfalt der Lebensmittel zu nutzen und den Speiseplan nach den individuellen Verträglichkeiten und Geschmacksvorlieben zusammenzustellen. Bestimmen Sie selber die Portionsgröße und den Mahlzeitenrhythmus. Denken Sie bitte an die entsprechende Enzym- und ggf. Insulinnmenge!

„Erlaubt ist, das auszuwählen, was vertragen wird!“

Hinweis:
Sprechen Sie Ihre Menüwünsche in der Klinik mit einer Ernährungsfachkraft oder Menüassistentin ab.

Beispiel für eine entsprechende Enzymmenge:

Mahlzeit	Enzymkapsel	Enzymstärke
Frühstück	1	75.000 IE
Zwischenmahlzeit	1	25.000 IE
Mittagessen	1	75.000 IE
Nachmittags	1	25.000 IE
Aberbrot	1	50.000 IE
Spätmess	1	25.000 IE

Ernährungspyramide

Regel: 1 g Fett = 2.000 Einheiten (IE) Lipase!
Bei fettfreien Speisen und Getränken müssen Sie keine Enzyme einnehmen:
Frischobst, Kompost, Götterspeisen, Obstsalatschalen, Wassereis, Obst- und Gemüsesaft, Saftschorlen, Mineralwasser, schwarzer Kaffee und Tee, Zucker, Marmelade, Honig,
fettfrei zubereitet: Reis, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Gemüsebouillon
kleine Mengen: Russisch Brot, Löffelbiskuit, Salzstangen, Knäckebrot, Reiswaffeln

Hinweis:
Falls Sie oder Ihre Angehörigen in der Klinik keine Gelegenheit hatten an einer Ernährungsschulung teilzunehmen, bietet Ihnen die Reha-Einrichtung die Möglichkeit. Darüber hinaus können Sie im ambulanten Bereich Unterstützung durch freiberufliche Ernährungsfachkräfte erhalten. Adressen finden Sie auf Seite 18.



PACKAGING DESIGN

Für das Startup-Unternehmen BugBell erstellte Mockups, Etiketten, Verpackungen und Displays.
(im Rahmen meiner freiberuflichen Tätigkeit)





PACKAGING DESIGN

Für das Startup-Unternehmen Lieblings.bio erstellte Mockups, Verpackungen, Displays, diverse Drucksachen und Werbemittel für Bio-Hundefutter.

(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)



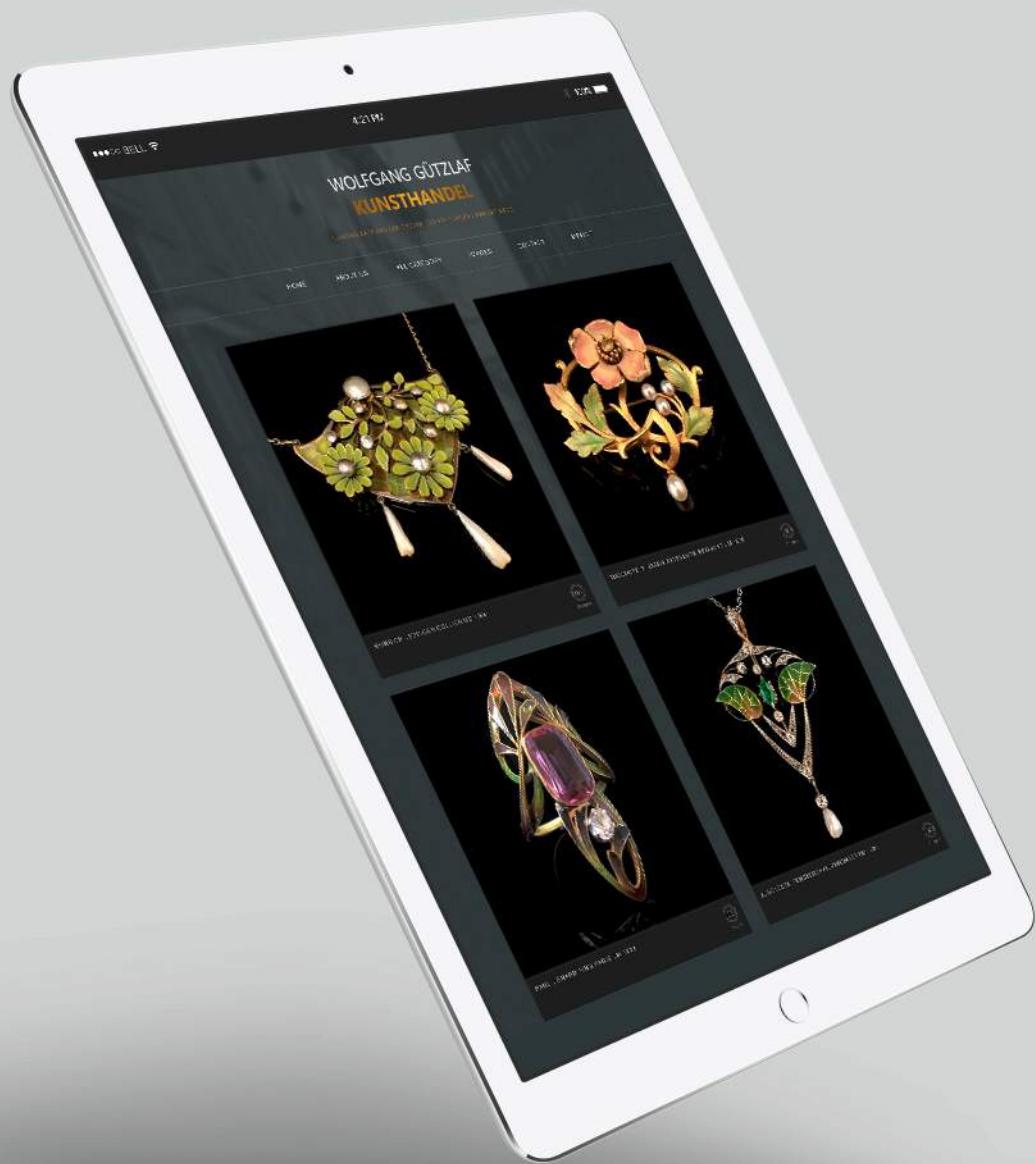
PACKAGING DESIGN

Verpackungen für Bio-Produkte der Firma mb-Vermarktung.

Designkonzept - Produktfotografie - Satz - Layout.

(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)





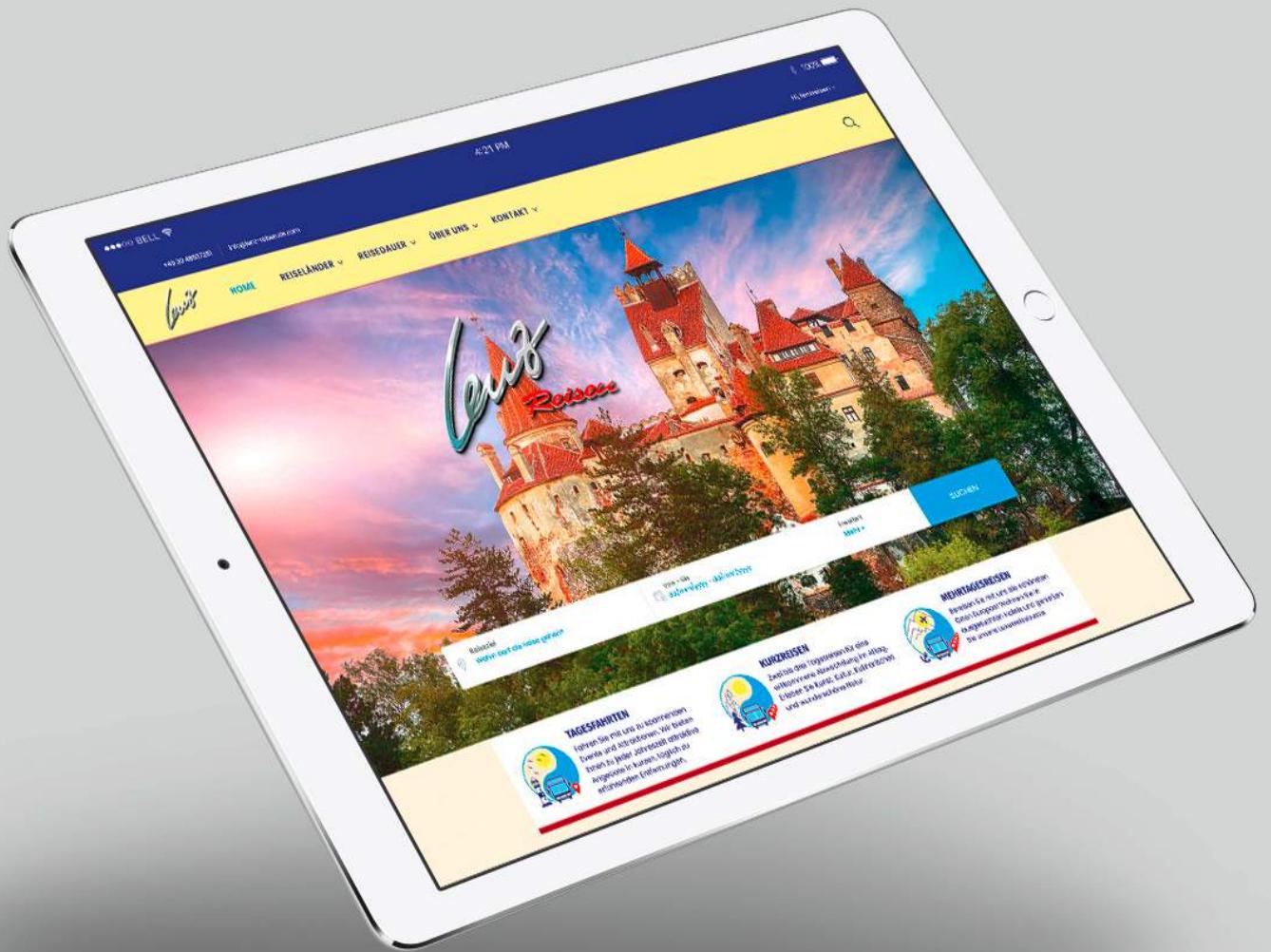
WEB DESIGN

Mit Wordpress erstellte Homepage www.jugendstil-in-berlin.de
Templateanpassung mit CSS3, responsive Umsetzung.
(Im Rahmen meiner freiberuflichen Tätigkeit)

WORK



WORK
7/15

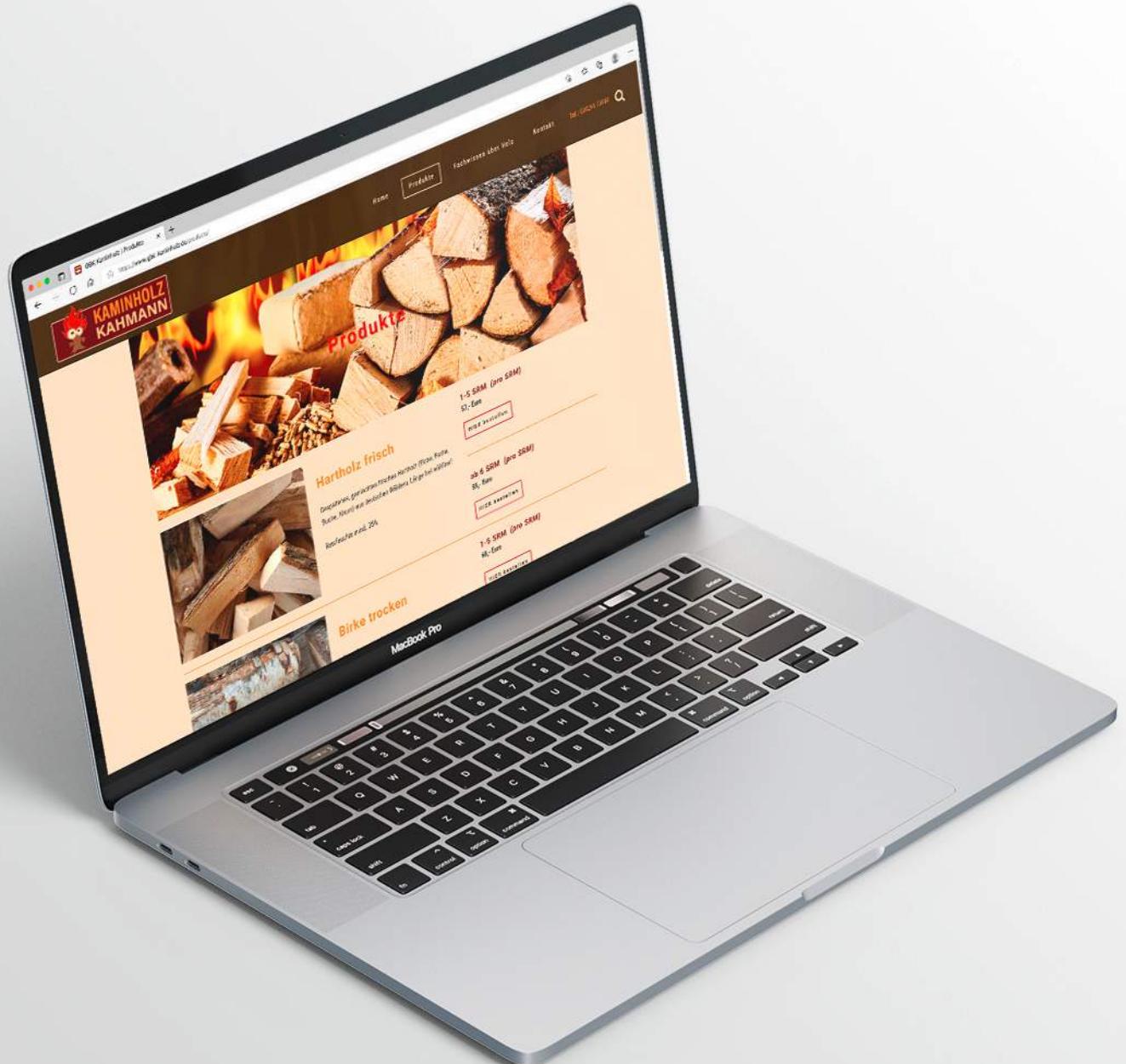


WEB DESIGN

Homepage für das Reiseunternehmen „Lenz Reisen“
mit Anbindung an ein Buchungssystem. www.lenz-reisen.de
Umsetzung mit Wordpress, Templateanpassung mit CSS3,
responsive Umsetzung.
(Im Rahmen meiner freiberuflichen Tätigkeit)

WORK

WORK
8/15



WEB DESIGN

Homepage für Forstbetrieb Kahmann www.gbk-kaminholz.de und
www.forstbetrieb-kahmann.de

Wordpress, responsive, Anpassung mit CSS3
(Im Rahmen meiner freiberuflichen Tätigkeit)

WORK

WORK
9/15

Wir machen das Huhn!



CORPORATE DESIGN

Designkonzept, Logoentwicklung, diverse Drucksachen und Werbemittel, Homepage und Messeausstattung für die Firma Friedrichsrhu GmbH.

(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)

Farbschema



Fonts

Myriad Pro

FRIEDRICHSRUH GmbH

Segoe Script

Wir machen das Huhn

Unsere Kernprodukte
sind Lohmann LSL und LB mit starker Legeleistung. Auf Wunsch liefern wir selbstverständlich auch andere Lohmann Zuchtprodukte.

LOHMANN LSL-CLASSIC
Lohmann LSL Hennen sind in den meisten Märkten der Welt fest etabliert. Die Tiere sind sehr leistungsfähig.
Die weißen Eier sind qualitativ sehr hochwertig und weisen eine hervorragende Schalenstabilität auf.
Aufgrund ihres ruhigen Temperamentes ist die Henne an alternative Haltungsformen bestens angepasst.
Die nachstehend aufgeführten Daten beziehen sich auf das genetische Leistungspotential der Tiere bei optimalen Haltungsbedingungen.

Leistungsdaten

Eierproduktion
Alter bei 50 % Produktion 145 - 150 Tage
Produktionsspitze 92 - 95 %

Eier je Anfangshenne
in 12 Legemonaten 302 - 312
in 14 Legemonaten 340 - 350

Eimasse je Anfangshenne
in 12 Legemonaten 18,7 - 19,7 kg
in 14 Legemonaten 21,2 - 22,2 kg

Durchschnittliches Eigengewicht
in 12 Legemonaten 62,0 - 63,0 g
in 14 Legemonaten 62,5 - 63,5 g

Ermerkmale
Schalenfarbe attraktiv weiß
Schalenbruchfestigkeit 40 Newton

Futterverbrauch
Produktionsperiode 105 - 115 g/Tag
Futterverwertung 2,0 - 2,2 kg/kg
Eimasse

Vitalität
Legeperiode 94 - 96 %

LOHMANN BROWN-CLASSIC
Als Braunlegier empfiehlt sich die Lohmann Brown Classic Henne. Die robusten Tiere sind in vielen Märkten der Welt zu Hause und zeigen eine sehr ertragreiche Legeleistung an attraktiv braunen Eiern.
Auch diese Henne ist für die alternative Haltung hervorragend geeignet.
Die nachstehend aufgeführten Daten beziehen sich auf das genetische Leistungspotential der Tiere bei optimalen Haltungsbedingungen.

Eierproduktion
Alter bei 50 % Produktion 140 - 150 Tage
Produktionsspitze 92 - 94 %

Eier je Anfangshenne
in 12 Legemonaten 295 - 305
in 14 Legemonaten 335 - 345

Eimasse je Anfangshenne
in 12 Legemonaten 18,8 - 19,8 kg
in 14 Legemonaten 21,4 - 22,4 kg

Durchschnittliches Eigengewicht
in 12 Legemonaten 63,5 - 64,5 g
in 14 Legemonaten 64,0 - 65,0 g

Ermerkmale
Schalenfarbe attraktiv braun
Schalenbruchfestigkeit > 35 Newton

Futterverbrauch
Produktionsperiode 110 - 120 g/Tag
Futterverwertung 2,1 - 2,2 kg/kg
Eimasse

Vitalität
Legeperiode 94 - 96 %

Geflügelvermehrung Friedrichsrhu GmbH & Co. KG
von-Liebig-Straße 12 · 48346 Ostbevern

Tel.: 02532 / 9 62 10
Fax: 02532 / 9 62 19

www.friedrichsrhu-ostbevern.de
info@friedrichsrhu-ostbevern.de

Unsere Außendienstmitarbeiter
sind außerordentlich fleißig. Schließlich verkaufen sie nicht nur. Stets freundlich und fachkundig begleiten sie die Legehennenhalter vor, während und nach dem Verkauf. Sie beraten in allen Managementfragen und sind für Sie da, wann immer Sie es wünschen.


Heinz Krasenbrink
Mobil: 0171 / 4 12 00 38
E-Mail: heinz.krasenbrink@friedrichsrhu-ostbevern.de


Reinhard Dohle
Mobil: 0175 / 2 66 24 37
E-Mail: reinhard.dohle@friedrichsrhu-ostbevern.de

FRIEDRICHSRUH GmbH & Co. KG

Die Fachleute für ungelegte Eier



CORPORATE DESIGN

Designkonzept, Logoentwicklung, diverse Drucksachen und Werbemittel, Homepage, Studio- und Schaufenstergestaltung.

(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)

Anfahrt

**GUTSCHEIN
über 10,- Euro**

Nur einmal pro Person einzulösen. Gültig für alle Abo's und Startpäckte (außer Probetraining). Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Kontakt / Öffnungszeiten

Studio in Adlershof

Impuls EMS-Studio
Friedrich & Großmann GbR
Genossenschaftstr. 70
12489 Berlin (Adlershof)
Telefon 030 70 76 11 31
E-Mail mail@impuls-adlershof.de

Mo, Mi, Fr 08:30 - 20:00 Uhr
Di, Do 08:30 - 21:00 Uhr
Sa 08:30 - 14:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung sind möglich.

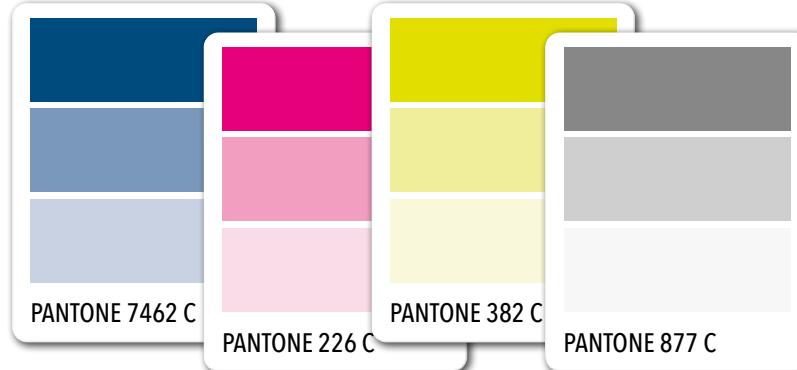
Studio in Mahlow

Impuls EMS-Studio
Friedrich & Großmann GbR
Trebbiner Straße 21
15831 Blankenfelde-Mahlow
Telefon 03379 449 66 51
E-Mail mail@impuls-mahlow.de

Mo - Do 09:00 - 20:00 Uhr
Fr 11:00 - 18:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung sind möglich.

www.impulsems.de

Farbschema



Fonts

Staccato

impuls

Lucida Sans

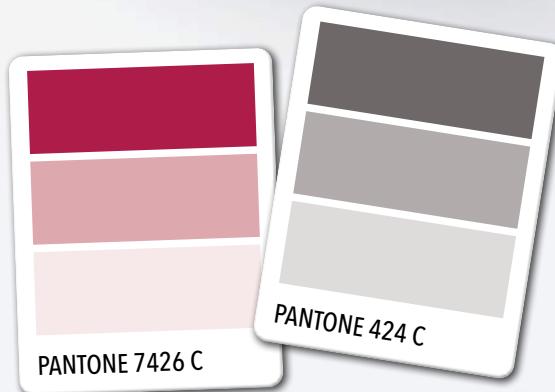
Impuls EMS-Studio



CORPORATE DESIGN

Designkonzept, Logoentwicklung, diverse Drucksachen und Werbemittel, Homepage und Praxisgestaltung.
(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)

Farbschema



Fonts

Humanist 521



AUFGABENSTELLUNG

Eine Hochzeit – oder wie wir dabei helfen, auf globalen Megatrends spielerisch durch die Digitalisierung zu surfen ...

1. Ideenfindung für eine lukrative Geschäftsidee
2. Konzeption einer Themen Party
3. Entwicklung eines digital-basierten Service Systems und Einbindung verschiedenster Stakeholder.

DIETASKS: verstehen, beobachten, Standpunkt definieren und Ideen finden

- DIETOOLS:
1. Problem Statement (Design Thinking Toolbook)
 2. Trendanalyse mit Mindmap zum Thema Hochzeit
 3. Vision Cone – Ausarbeitung von globalen Megatrends
 4. How might we...? Fragetechnik unter Einsatz der erstellten Personas
 5. Special brainstorming, 2x2-Matrix, NABC, Analogien, Benchmarking, Service Design, App mit Sketch



UX/UI DESIGN

Design Thinking zum Thema Megatrends.

(Im Rahmen meiner Weiterbildung)

WORK

WORK
13/15

AUFGABENSTELLUNG

DEUTSCHER ONLINESHOP FÜR BIOPRODUKTE.

1. Analyse der BRANDEXPERIENCE

- Rückschlüsse auf ausgearbeitete PERSONAS mit den Tools:
 - User Canvas und/oder Empathie Map und/oder Golden Circle
 - Für jede Persona 4 Jobs To Be Done herausarbeiten

3. Ausarbeitung einer HEURISTISCHEN EVALUATION

4. Analyse der NAVIGATIONSARCHITEKTUR

5. Bewertung der USER EXPERIENCE nach:

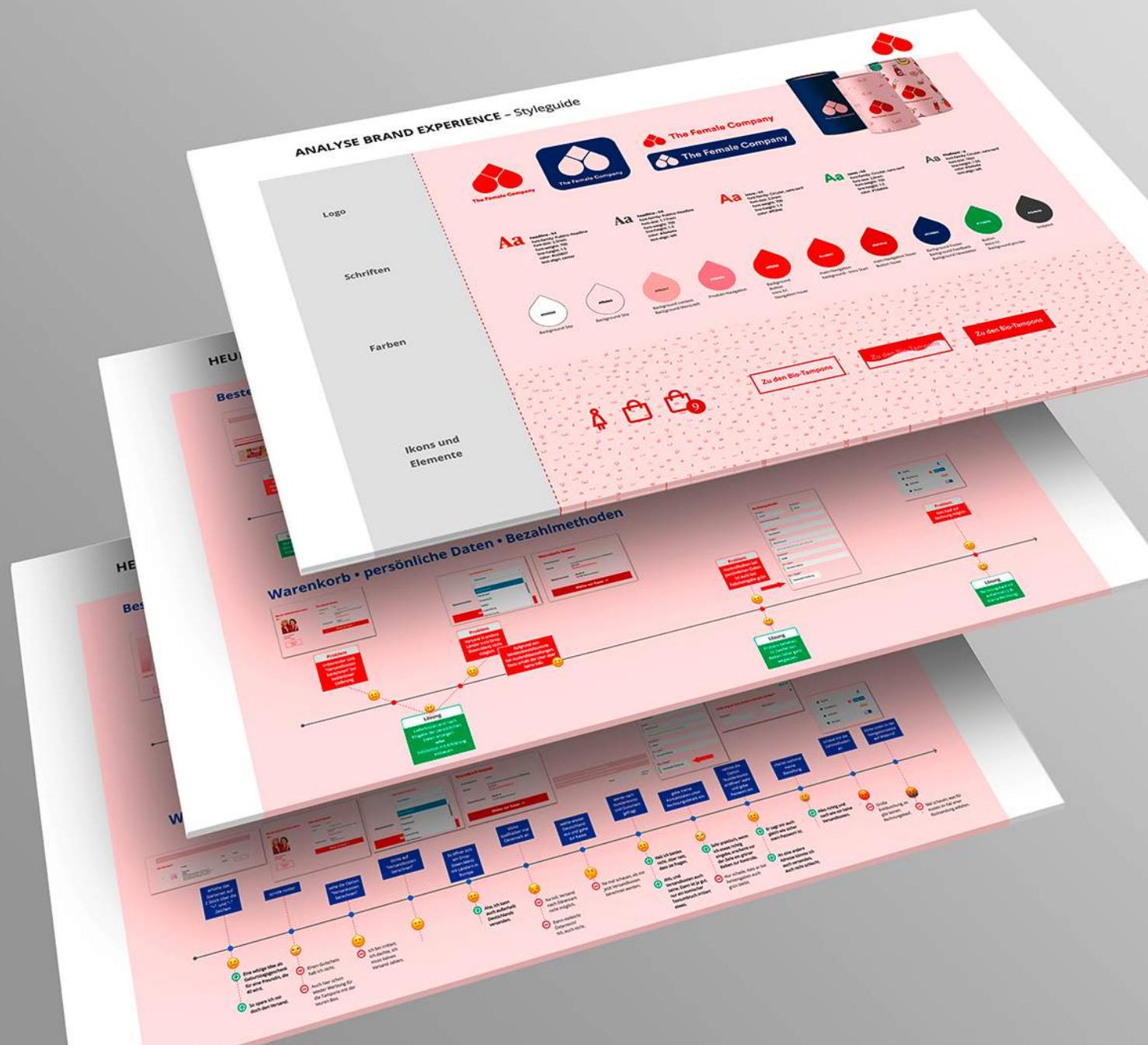
Attraktivität, Nützlichkeit, Usability und Joy of Use



UX/UI DESIGN

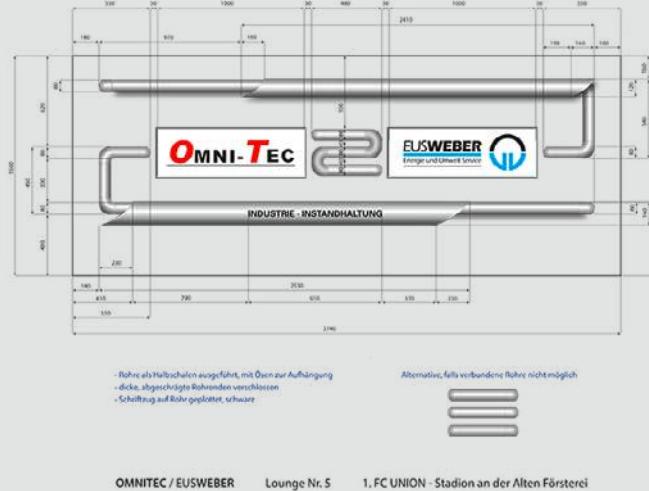
Analyse des Onlineshops der „Female Company“ in Teamarbeit.

(Im Rahmen meiner Weiterbildung)



WORK

WORK
14/15



INTERIOR DESIGN

Wandgestaltung für die Loge der Firma OMNI-TEC im

Union Stadion an der „alten Försterei“.

(Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Kornel Mierau GmbH)

WORK



WORK
15/15