

FÜR UNTERNEHMEN

Coachprofil

SARAH KOTHEN

Systemischer Coach

Ich begleite Unternehmen dabei, Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams in anspruchsvollen Situationen wirksam zu unterstützen – bei Veränderungen, neuen Rollen, hoher Belastung oder Herausforderungen in der Zusammenarbeit.

Dabei geht es selten nur um Methoden oder Werkzeuge. Nachhaltige Entwicklung beginnt dort, wo Menschen verstehen, was ihr Denken und Handeln beeinflusst. Genau dort setze ich an: Ich verbinde fundiertes systemisches Coaching mit strategischem Sparring und visuellen Methoden. So machen wir blockierende Muster im Unternehmen schnell greifbar und veränderbar, damit persönliche Entwicklung im Arbeitsalltag spürbar wirksam wird.

Über 30 Jahre Berufserfahrung in anspruchsvollen beruflichen Kontexten haben meinen Blick auf Menschen, Führung und Zusammenarbeit geprägt. Ich kenne die Herausforderungen zwischen wirtschaftlichen Anforderungen, Verantwortung und menschlichen Bedürfnissen – und begleite Veränderung mit Klarheit, Struktur und einer Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Veränderung gelingt nicht durch theoretische Konzepte, sondern durch echte Klarheit im Erleben. Auf der nächsten Seite zeige ich, an welchen konkreten Hebeln wir ansetzen, um diese Klarheit im Unternehmen spürbar zu machen.



Mehr erfahren

Damit Führung und Zusammenarbeit (wieder) wirksam werden

Führung stärken

- Vom Beifahrersitz auf den Fahrersitz: Rollenklarheit und Entscheidungssicherheit gewinnen.
- Souveränität und Selbstführung stärken – auch unter hohem Druck.
- Einen gesunden Umgang mit den eigenen Ressourcen und Erwartungen entwickeln.

Zusammenarbeit verbessern

- Konflikte und blockierende Dynamiken frühzeitig erkennen und auflösen.
- Kommunikation, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis stärken.
- Reibungsverluste minimieren und echte Zusammenarbeit auf Augenhöhe etablieren.

Veränderung begleiten

- Sicher durch Umbrüche führen, Orientierung geben und Kräfte bündeln.
- Die eigene Selbstwirksamkeit stärken: Aktiv gestalten statt nur verwalten.
- Teams und Führungskräfte stabilisieren, wenn veränderte Strukturen neue Rollenbilder und Anpassungen erfordern.

Persönliche Entwicklung fördern

- Innere Antreiber und blinde Flecken erkennen und produktiv nutzen.
- Mitarbeitende in ihrer Potenzialentfaltung begleiten und stärken.
- Eigene Muster verstehen, um im Alltag souveräner und präsenter aufzutreten.

Für wen?

- **Geschäftsführer & Entscheider**, für ein vertrauliches Sparring auf Augenhöhe.
- **Führungskräfte (neu im Amt oder erfahren)**, für mehr Wirksamkeit und Souveränität.
- **Mitarbeitende in Entwicklung**, für Klarheit in ihrer Rolle und nächste Schritte.
- **Teams & Projektgruppen**, für weniger Reibungsverluste.

Meine Arbeitsweise

Fundiert systemisch, klar strukturiert und absolut geradlinig. Mit dem gezielten Einsatz visueller Methoden mache ich komplexe Dynamiken sowie unsichtbare Muster im Raum greifbar. Das schafft Klarheit für alle Beteiligten, spart wertvolle Zeit und sichert eine praxisnahe Umsetzung im Alltag.

Branchen-Erfahrung

Maschinenbau · Energiewirtschaft ·
Technologieunternehmen · Pharma ·
Gesundheitswesen · Immobilienmanagement ·
Beratung & Planung · Entwicklungshilfswerke

Qualifikationen (Auszug)

Systemischer Coach (IfAP Köln, Prof. Tusch) ·
Trainer (IHK-Forum Düsseldorf) · Teamcoach ·
Mimikresonanz-Coach · Visual Coach ·
Regelmäßige Supervision und Weiterbildung

Der erste Schritt ist ein Gespräch.

Lass uns einfach sprechen. In einem kurzen Erstgespräch finden wir heraus, was es für dich, dein Team oder dein Unternehmen gerade braucht – und ob die Chemie stimmt. Kostenlos, unverbindlich und direkt auf den Punkt.