

FÜR SOLO-SELBSTÄNDIGE

TRAINING

Selbständigkeit mit Plan

4 Module am 04./05.09.2026 und 09./10.10.2026

Theaterstraße 7 in Aachen

Mit dir am Steuer –
Klarheit und Strategie
für dein Business



Stark aufgestellt in der Solo-Selbstständigkeit

Dein Business bewusst gestalten und weiterentwickeln

Du sitzt am Steuer deines eigenen Business – du lenkst, du entscheidest und du gehst voran. Doch auch die beste Fahrt braucht ein klares Ziel, eine durchdachte Route und eine solide Planung.

In diesem modularen Training entwickelst du gezielt die Fähigkeiten, deine Selbstständigkeit zu stabilisieren und strategisch weiterzuentwickeln. Mit kreativen Methoden und systemischen Impulsen arbeitest du an innerer Klarheit, unternehmerischer Ausrichtung und praktischer Umsetzungskraft.

An vier intensiven Präsenztagen tauchst du tief in die Entwicklung deiner Solo-Selbstständigkeit ein – mit dem Blick nach innen (Klarheit, Haltung, Entscheidungsfreude) und nach außen (Positionierung, Angebot, Struktur). Zwischen Modul 2 und 3 bleibt Raum für Umsetzung und Reflexion. **Begleitet werden die Module durch zwei Online-Calls zur Klärung offener Fragen und Vertiefung zentraler Impulse.**

Aus meiner Arbeit mit vielen Solo-Selbstständigen und eigener Erfahrung weiß ich: Nachhaltige Entwicklung braucht Zeit, Struktur – und manchmal auch ein Gegenüber. Genau deshalb gibt es dieses Training: Damit du dein Business mit Klarheit, Fokus und neuer Energie voranbringst – und dabei nicht allein unterwegs bist.

Wer ist deine Trainerin?

Sarah Kothén, Expertin für Selbstwirksamkeit. Ich bin Systemischer Coach (Zert. Prof. Manuel Tusch, Institut für Angewandte Psychologie) und Trainerin (Zert. IHK).



Ich begleite Menschen dabei, Klarheit über sich selbst zu gewinnen – als Grundlage für stimmige Entscheidungen und ein souveränes Auftreten. Mein methodischer Ansatz verbindet systemisches Denken mit konkreten, praxisnahen Methoden. Ziel ist keine Veränderung um der Veränderung willen, sondern wirksames Handeln aus innerer Überzeugung.

Für wen ist das Training gedacht?



Das Training richtet sich an Solo-Selbstständige und Einzelunternehmer:innen, die ihr Business langfristig stabilisieren und weiterentwickeln wollen – unabhängig davon, ob du gerade gründest oder schon länger dabei bist.

- Freiberufler:innen
- kreative Köpfe
- beratende, dienstleistende oder handwerkliche Berufe

Wo findet das Training statt?

Das Training findet in inspirierender Atmosphäre mitten in Aachen statt. Ich freue mich, dich in den modernen und kreativ gestalteten Räumen des InnoLab TS7 begrüßen zu dürfen:

InnoLab TS7
Theaterstraße 7
52062 Aachen

Die zentrale Lage ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, auch Parkmöglichkeiten sind in der Nähe vorhanden.

Warum lohnt sich das Training für dich?



Als Solo-Selbstständige:r triffst du täglich Entscheidungen, oft allein. Dieses Training gibt dir den Raum, um innezuhalten, dich auszurichten und mit neuer Klarheit weiterzugehen.

- Klarheit über deine Rolle und Ausrichtung
- Unternehmerisches Denken statt rein fachlicher Perspektive
- Geschärftes Profil und authentische Positionierung
- Stabile Angebotsstruktur und bewusste Preisgestaltung
- Stärkere Selbstführung und mehr Resilienz
- Du bist nicht allein mit deinen Fragen – du arbeitest in einer kleinen Gruppe, erhältst wichtiges Feedback und wirst durch alle Phasen individuell begleitet.

Für dich zur Orientierung – so läuft das Training ab

Das Training besteht aus vier aufeinander aufbauenden Modulen.
Modul 1 und Modul 2 finden direkt hintereinander statt –
am 04. und 05. September 2026.

Danach folgt eine kurze Pause, in der du Zeit hast erste Schritte
umzusetzen. In dieser Phase sehen wir uns am 11. September 2026
online zu einem Reflexions-Call, um gemeinsam zu schauen:
Welche Fragen sind in der Zwischenzeit aufgetaucht?
Wo brauchst du gerade Unterstützung oder Orientierung?

Modul 3 folgt am 09. Oktober sowie Modul 4 am 10. Oktober 2026. Zum
Abschluss nehmen wir uns am 16. Oktober 2026 nochmals Zeit für eine
gemeinsame Reflexion und Fragen zur Umsetzung.

So entsteht Raum, um Erfahrungen zu sammeln,
konkrete Situationen aus deinem Alltag einzubringen
und gezielt daran weiterzuarbeiten.

Präsenz in Aachen | InnoLab TS7, Theaterstraße 7

Modul 1	04. September 2026	10:00–17:00 Uhr
Modul 2	05. September 2026	10:00–17:00 Uhr
Modul 3	09. Oktober 2026	10:00–17:00 Uhr
Modul 4	10. Oktober 2026	10:00–17:00 Uhr

Begleitende Online-Impulse via MS Teams

Zwischenreflexion	11. September 2026	10:00–12:00 Uhr
Abschlussreflexion	16. Oktober 2026	10:00–12:00 Uhr

Umfang:

 Präsenzzeit in Aachen	28 Stunden
 Online-Begleitung	4 Stunden
 Zeit für Selbstreflexion	individuell
Gesamtumfang	32 Stunden

VIER MODULE – EIN ZIEL: MEHR KLARHEIT UND UNTERNEHMERISCHE STÄRKE

Modul 1 – Klarheit über deine Rolle

Wer bin ich in meiner Selbstständigkeit – und wofür stehe ich?



Du richtest den Blick auf dich selbst: deine Haltung, deine Stärken, dein Selbstbild.
Du klärst, wie du deine Rolle ausfüllst, worauf du bauen kannst – und was dich innerlich trägt.

- ✓ mehr Sicherheit in deiner Rolle
- ✓ stimmiges Fundament für Entscheidungen
- ✓ bewusster Umgang mit innerem Anspruch und äußeren Erwartungen

Modul 2 – Positionierung & Sichtbarkeit

Wie erreiche ich die Menschen, mit denen ich wirklich arbeiten will?



Du arbeitest an deiner Außenwirkung: Wer bist du für andere – und wofür willst du stehen?
Ziel ist eine klare, authentische Positionierung, die zu dir und deiner Zielgruppe passt.

- ✓ geschärftes Profil und klare Zielgruppe
- ✓ dein Angebot in stimmiger Sprache
- ✓ Sichtbarkeit, die zu dir passt – ohne dich zu verbiegen

Modul 3 – Finanzielle Stabilität & Angebotsstruktur

Wie gelingt es mir, mein Business wirtschaftlich tragfähig aufzustellen?



Du reflektierst deine Angebotsstruktur, überdenkst dein Geschäftsmodell und entwickelst
Ideen für stabile Einnahmen.

- ✓ Klarheit über deinen Wert und deine Preise
- ✓ wirtschaftlich tragfähige Angebote
- ✓ mehr unternehmerisches Denken im Alltag

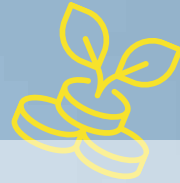
Modul 4 – Selbstführung & unternehmerisches Handeln

Wie bleibe ich handlungsfähig – auch wenn es anstrengend wird?



Du stärkst deine Fähigkeit, auch in stressigen Phasen klar zu bleiben. Selbstführung ist der
Schlüssel, um langfristig gesund, wirksam und entscheidungsfähig zu bleiben.

- ✓ dein Umgang mit Druck und Unsicherheit
- ✓ Strategien für Resilienz und Selbstwirksamkeit
- ✓ konkrete Tools für den Alltag als Solo-Selbstständige:r



90 % Förderung durch KOMPASS-Förderprogramm

Nutze die Chancen des KOMPASS-Förderprogramms, um dein Angebot zu schärfen, deine Zielgruppe klar anzusprechen und dein Business auf Kurs zu bringen. Die Förderung unterstützt dich dabei finanziell.

Chancen der KOMPASS-Förderung:

- Finanzielle Unterstützung: Fördere deine berufliche Weiterentwicklung mit 90% der Nettokosten für das Training.
- Exklusiver Zugang zu praxisorientierten Inhalten: Entwickle deine Business-Strategie gezielt und erhalte wertvolle Impulse.
- Querschnittskompetenzen: Schärfte deine fachlichen (nicht-berufsspezifischen) und persönlichen Kompetenzen, um die Bestandsfestigkeit deines bestehenden Geschäftsmodells zu erhöhen und deine berufliche Existenz zu sichern.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der KOMPASS-Förderung:

- Du bist seit mindestens 2 Jahren selbstständig.
- Du bist Solo-Selbstständige:r und beschäftigst maximal ein Vollzeit-Äquivalent an Mitarbeitenden.
- Dein Einkommen stammt zu 51 % aus gewerblicher oder freiberuflicher solo-selbständiger Tätigkeit.

Alle Infos findest du hier www.esf.de

Kosten & Verpflegung

Im Preis enthalten sind Getränke wie Kaffee, Wasser und Softdrinks sowie kleine Snacks während der Trainingstage.

Das Mittagessen ist nicht inbegriffen. In der Mittagspause gibt es fußläufig viele Essensmöglichkeiten in der Aachener Innenstadt.

Kosten:

- Regulär: 3.520 € netto zzgl. 19 % MwSt (668,80 €)
- Mit Förderung: nur 352 € netto



Mit KOMPASS-Förderung

Wenn du die Förderung über KOMPASS nutzen möchtest, meldest du dich **verbindlich erst nach Erhalt des Qualifizierungsgutscheins** an.

Jetzt Platz sichern – unverbindlich vormerken

Du möchtest dabei sein oder hast noch Fragen?

Dann sichere dir jetzt **unverbindlich** deinen Platz im Training:

 mail@sarahkothen.de

 **Betreff: „Training Selbständigkeit mit Plan“**

Die Plätze sind auf 12 Personen begrenzt.

So funktioniert's - bei KOMPASS-Förderung:

1. Suche dir eine passende Beratungsstelle unter www.esf.de
2. Stelle deinen Förderantrag und erhalte den **Qualifizierungsgutschein**.
3. Melde dich **danach verbindlich** für das Training an.

Als Selbstzahler - Du willst nicht warten?

Dann starte direkt - auch ohne Förderung.

Anmeldung als Selbstzahler:

Du kannst dich unabhängig von der KOMPASS-Förderung verbindlich zum Training anmelden. So sicherst du dir deinen Platz direkt – ohne Umwege.

So funktioniert's:

 Schreibe mir eine kurze **Nachricht an: buchung@sarahkothen.de** mit dem

 **Betreff: „Anmeldung Training Selbständigkeit mit Plan“**

Du erhältst zeitnah eine Anmeldebestätigung und alle weiteren Infos.

Die Rechnung über 3.520 € netto (zzgl. MwSt.) wird mit der Anmeldung fällig.

Die Plätze sind auf 12 Personen begrenzt.



FAQ zum Training Selbstständigkeit mit Plan

1. Stornierungsbedingungen - Was passiert, wenn ich kurzfristig absagen muss?

Mit der verbindlichen Anmeldung wird ein Platz im Training reserviert. Gleichzeitig beginnen die organisatorischen Vorbereitungen. Bitte beachte daher folgende Regelungen für eine Stornierung:

- Stornierung bis zum 15. Januar 2026: 20 % der Teilnahmegebühr
- Stornierung ab dem 16. Januar 2026 oder bei Nichterscheinen: Ab diesem Zeitpunkt wird die volle Teilnahmegebühr fällig – unabhängig vom Grund der Absage. Dies gilt auch bei Krankheit oder anderen persönlichen Gründen. Sollte der Platz kurzfristig durch eine Person auf der Warteliste nachbesetzt werden können, entstehen dir keine Kosten.
- Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich (per E-Mail an mail@sarahkothen.de) und wird erst durch die schriftliche Rückbestätigung wirksam.
- Wenn du verhindert bist, kannst du nach Rücksprache eine geeignete Ersatzperson stellen. Voraussetzung ist, dass sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllt.

Hinweis zur Absicherung bei kurzfristigen Ausfällen:

Stornierungen aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen können leider nicht kostenfrei berücksichtigt werden. Um dich für solche Fälle abzusichern, empfehle ich den Abschluss einer Seminar- oder Reiserücktrittsversicherung. Diese schützt dich im Falle einer kurzfristigen Absage z. B. wegen Krankheit, Unfall oder familiärer Notfälle.

2. Absage durch den Veranstalter - Was passiert, wenn das Training nicht stattfindet?

Muss das Training abgesagt werden, wird die bereits gezahlte Teilnahmegebühr vollständig erstattet. Bitte beachte: Für eigene Kosten wie Unterkunft oder Anreise wird keine Erstattung übernommen.

3. Gruppengröße - Wie viele Personen können am Training teilnehmen?

Das Training ist auf max. 12 Personen begrenzt, um eine persönliche und intensive Begleitung zu ermöglichen.

4. Teilnahmezertifikat - Gibt es ein Zertifikat?

Ja, du erhältst nach Abschluss des Trainings ein Teilnahmezertifikat.

Noch Fragen?

Ich bin gerne für dich da. Schreib mir einfach eine Nachricht:

 mail@sarahkothen.de

Oder buche dir direkt dein kostenloses Info-Gespräch, um zu prüfen, ob das Training für dich passt.

Kontakt

Sarah Kothen Coaching & Training
Theaterplatz 13 | 52062 Aachen
Mobil 0151 74362991
mail@sarahkothen.de
www.sarahkothen.de