

FÜR UNTERNEHMEN

Leitfaden für **WIRKSAME TRAININGS**

Klar im Innen.
Stark im Außen.

IMPULSE FÜR WIRKSAME KOMMUNIKATION, FÜHRUNG
UND ZUSAMMENARBEIT



INHALT

Über mich & Meine Arbeitsweise	Seite 3
Kommunikationstraining	Seite 4
Führungskräftetraining	Seite 5
Persönlichkeitstraining & Selbstführung	Seite 6
Konfliktmanagement	Seite 7
Persönlichkeitstypen verstehen	Seite 8
Teamworkshop	Seite 9
Kontakt	Seite 10

ÜBER MICH

Sarah Kothen

Bevor ich ein Training entwickle, stelle ich Fragen. Viele Fragen. Ich möchte verstehen, was die eigentliche Herausforderung ist – und was sich nach dem Training wirklich verändert haben soll. Denn häufig ist genau das zu Beginn noch nicht klar.

Ich arbeite als Systemischer Coach und Trainerin mit Schwerpunkt auf Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Kommunikation. Meine Trainings entstehen nicht aus der Schublade – sie entstehen aus dem, was ich im Auftragsklärungsgespräch verstanden habe. Zugeschnitten auf eure Situation, eure Sprache, euren Alltag.

Meine Arbeitsweise

Kein Programm von der Stange

Im Auftragsklärungsgespräch passiert dabei etwas Wichtiges: Der Auftraggeber gewinnt eine neue Perspektive auf die eigene Situation. Erst mit diesem Verständnis entsteht ein Konzept – modular, praxisnah, passgenau. Ob einzelne Themen vertieft oder mehrere Bausteine kombiniert werden: Inhalt, Umfang und Format richten sich nach dem, was wirklich gebraucht wird.

Trainings und Workshops finden in der Regel als Inhouse-Training bei euch im Unternehmen statt – oder in einer externen Räumlichkeit. Für kleine Gruppen bis zu drei Personen biete ich auch meine eigenen Räume in Aachen an.

Ich arbeite besonders gerne mit kleinen Gruppen bis zu fünf Personen – weil sich dort eine Tiefe erarbeiten lässt, die in größeren schlicht nicht möglich ist. Mehr Austausch, mehr Übungsraum, mehr Transfer. Für größere Teams passe ich Format und Methodik entsprechend an.

Das Honorar richtet sich nach Auftragsinhalt und -umfang – nach dem Auftragsklärungsgespräch erstelle ich ein passendes Angebot.

Kommunikationstraining

Souverän sagen, was wirklich zählt

Wer klar kommuniziert, vermeidet Missverständnisse – und spart damit Zeit, Nerven und Vertrauen. Im Kommunikationstraining entwickeln Teilnehmende die Fähigkeit, Botschaften präzise zu formulieren, aktiv zuzuhören und Gespräche bewusst zu gestalten. In Teamgesprächen, Führungssituationen und im Kundenkontakt.

Mögliche Inhalte

- Grundlagen wertschätzender Kommunikation
- Wahrnehmung vs. Bewertung
- Frage- und Gesprächstechniken
- Aktives Zuhören
- Feedback & Feedforward
- Schlagfertigkeit
- Denk- und Handlungsmuster
- Strukturierte Gesprächsvorbereitung
- Austausch – Praktische Übungen und Reflexion in der Gruppe

Für wen?

- Einzelpersonen und Kleingruppen
- Fachkräfte
- Führungskräfte
- Gemischte Gruppen

Dauer & Formate

Halbtages-, Ein- oder
Zweitagesformat - oder
modular über mehrere Wochen

Methoden

Theorieinput · Kleingruppenarbeit · Selbstreflexion · Rollenspiel ·
Praxisbezug · Lerntransfer

Führungstraining

Führung mit eigener Handschrift

Gute Führung entsteht nicht durch Position – sondern durch Haltung. Im Führungstraining schärfen angehende und erfahrene Führungskräfte ihre Führungsidentität und entwickeln eine klare, wertschätzende Art, Teams zu begleiten. Von der Selbstreflexion bis zur konkreten Gesprächsführung – mit Werkzeugen, die im Alltag funktionieren.

Mögliche Inhalte

- Identität und Rolle als Führungskraft
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstführung
- Kommunikation in Führungssituationen
- Führungsprinzipien und -werkzeuge
- Mitarbeitergespräche
- Konfliktmanagement in der Führungsrolle
- Emotionale Intelligenz

Für wen?

- Einzelpersonen und Kleingruppen
- Angehende und erfahrene Führungskräfte
- Gemischte Gruppen

Dauer & Formate

Halbtages-, Ein- oder
Zweitagesformat - oder
modular über mehrere Wochen

Methoden

Theorieinput · Kleingruppenarbeit · Selbstreflexion · Rollenspiel ·
Praxisbezug · Lerntransfer

Persönlichkeitstraining & Selbstführung

Klar handeln, wirksam bleiben

Wer sich selbst gut führt, bleibt auch unter Druck handlungsfähig. Dieses Training stärkt Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und innere Klarheit – als Grundlage für Wirkung im Arbeitsalltag. Nicht als Theorie, sondern als Handwerkszeug für den Alltag.

Mögliche Inhalte

- Selbstverantwortung & Eigenmotivation
- Zeit- & Energiemanagement
- Emotionale Intelligenz
- Selbstwahrnehmung – Selbst- und Fremdbild
- Veränderungsbereitschaft
- Zielorientierte Entscheidungsfindung
- Resilienz und Stressmanagement
- Kontinuierliches Lernen & Transfersicherung

Für wen?

- Einzelpersonen und Kleingruppen
- Fachkräfte
- Führungskräfte
- Gemischte Gruppen

Dauer & Formate

Halbtages-, Ein- oder
Zweitagesformat - oder
modular über mehrere Wochen

Methoden

Theorieinput · Kleingruppenarbeit · Selbstreflexion · Rollenspiel ·
Praxisbezug · Lerntransfer

Konfliktmanagement

Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte gehören zur Zusammenarbeit – die Frage ist, wie damit umgegangen wird. Im Konfliktmanagement-Training lernen Teilnehmende, Spannungen frühzeitig zu erkennen und konstruktiv anzusprechen. Nicht als Krisenintervention, sondern als Kompetenz, die sich lohnt, bevor es schwierig wird.

Mögliche Inhalte

- Konflikte erkennen und verstehen
- Konstruktive Kommunikation im Konflikt
- Emotionale Intelligenz
- Verhandlungsführung und Kompromissfindung
- Konflikte als Entwicklungschance
- Deeskalation
- Nachhaltige Lösungen erarbeiten

Für wen?

- Einzelpersonen und Kleingruppen
- Fachkräfte
- Führungskräfte
- Gemischte Gruppen

Dauer & Formate

Halbtages-, Ein- oder
Zweitagesformat - oder
modular über mehrere Wochen

Methoden

Theorieinput · Kleingruppenarbeit · Selbstreflexion · Rollenspiel ·
Praxisbezug · Lerntransfer

Persönlichkeitstypen verstehen

Sich selbst und andere lesen

Wer versteht, warum Menschen so ticken wie sie ticken, kommuniziert anders – und führt anders. In diesem Training lernen Teilnehmende, eigene Muster zu erkennen und das Verhalten anderer besser einzuordnen. Mit fundierten Modellen zur Persönlichkeitstypologie – für mehr Klarheit im Miteinander und weniger Reibung im Alltag.

Mögliche Inhalte

- Persönlichkeitsstrukturen und -typen
- Eigene Muster erkennen
- Andere besser verstehen und einordnen
- Dynamiken in Teams
- Kommunikation angepasst an Persönlichkeitstypen
- Führung mit Blick auf unterschiedliche Persönlichkeiten

Für wen?

- Einzelpersonen und Kleingruppen
- Fachkräfte
- Führungskräfte
- Gemischte Gruppen

Dauer & Formate

Halbtages-, Ein- oder
Zweitagesformat - oder
modular über mehrere Wochen

Methoden

Theorieinput · Kleingruppenarbeit · Selbstreflexion · Rollenspiel ·
Praxisbezug · Lerntransfer

Teamworkshop

Gemeinsam Lösungen gestalten

Ein Teamworkshop ist kein Training im klassischen Sinne. Er schafft Raum für das, was im Alltag zu kurz kommt: gemeinsam hinschauen, neue Perspektiven entwickeln, konkrete Lösungen erarbeiten. Teams verlassen den Workshop mit Ansätzen, die direkt umsetzbar sind – und einem stärkeren Gefühl für gemeinsame Verantwortung.

Mögliche Themen

Muster durchbrechen

“Wir diskutieren viel – aber drehen uns oft im Kreis.“ Wir schauen gemeinsam auf eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen und entwickeln Wege, den Handlungsspielraum zu erweitern.

Rollen klären

“Alle sind engagiert – und trotzdem gibt es Reibungen.“ Wir klären Rollen, Erwartungen und Verantwortlichkeiten. Das sorgt für mehr Klarheit und stärkt die Zusammenarbeit.

Fokus schärfen

“Wir arbeiten ständig – aber was war nochmal das Ziel? Wir gewinnen Klarheit über Ziele und Prioritäten und entwickeln einen konkreten Fahrplan für den Alltag.“

Vertrauen stärken

“Eigentlich könnten wir besser sein – wenn wir uns mehr trauen würden.“ Wir schauen gemeinsam, was psychologische Sicherheit im Team bedeutet und wie jede:r dazu beitragen kann.

Für wen?

- Fach- und Führungskräfte
- Projektteams

Dauer & Formate

Halbtages- oder Tagesformat - als Inhouse-Workshop oder an einem externen Ort

Methoden

Moderation · Kleingruppenarbeit · Austausch · Reflexion · Praxisbezug

Der erste Schritt ist ein Gespräch.

Bevor ein Konzept entsteht, klären wir gemeinsam, was wirklich gebraucht wird.

Das Auftragsklärungsgespräch ist kostenlos und unverbindlich.



Sarah Kothen | Coaching & Training



mail@sarahkothen.de



www.sarahkothen.de



Theaterplatz 13, 52062 Aachen

