

# Systemisches Business Coaching





“

MOTTOZIEL:

**“Vertraue Dir** - dann kannst Du alles sein.”

# ÜBER MICH

Neben meiner **Ausbildung als systemischer Business Coach** verfüge ich über:  
**24 Jahre Berufserfahrung**, welche ich in der IT-Branche in einem Großunternehmen sammeln durfte, unter anderem war ich im Projektmanagement, Marketing und Vertrieb tätig und habe jahrelang mit Azubis und BA-Studentinnen gearbeitet und sie auf ihrem beruflichen Weg begleitet.  
Durch meine **Selbstständigkeit als Gesellschafterin und Unternehmerin**, bringe ich beide Sichtweisen mit: Einmal als "Arbeitnehmerin" sowie als "Unternehmerin".  
**Als Mutter von zwei Kindern**, weiß ich, wie herausfordernd die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und sich noch Zeit für sich selbst zu nehmen, ist.  
Durch diese Erfahrungen, welche ich all die Jahre habe sammeln dürfen, gepaart mit den verschiedenen Methoden und Techniken als Coach, habe ich die Fähigkeiten meine Coachees auf ihrem Weg zum gewünschten Ziel bestmöglich zu unterstützen.

*Beatrix Aufmuth*



# MEINE HALTUNG ALS COACH

Für mich ist jede Coaching-Sitzung, jeder Mensch, jede Situation einzigartig. Durch die Begegnung mit dem Coachee gewinne ich neue Erkenntnisse über den Menschen an sich und über mich selbst.

Meine Werte und die damit verbundenen Ansätze als Coach



## **Freundlichkeit und Humor**

Gemeinsam Spaß haben bei der Arbeit und eine offene, ehrliche und vertrauensvolle Kommunikation.



## **Wertschätzung und Respekt**

für meinen Coachee und dessen Situation und auf die Sicht auf sein Anliegen ohne zu Werten



## **Vertrauen,**

dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, Lösungen für seine Ziele selbst zu finden und diese zu entwickeln.



## **Empathie**

bedeutet für mich, sich in sein Coachee hineinzusetzen und das Vertrauen entgegenzubringen, sich mir öffnen zu können.



## **Aktives Zuhören**

Durch mein aktives Zuhören erhält der Coachee den Freiraum, den er benötigt, um eigene Ziele und Lösungsansätze zu entwickeln.

MEIN

# COACHING-ANGEBOT FÜR FRAUEN



Im Rahmen meiner Selbstständigkeit, in meinem Unternehmen **BOW Best of Women GmbH** biete ich zusammen mit meinen beiden Co-Gründerinnen Seminare von **Frauen für Frauen** zu den Themen: Sichtbarkeit, Selbstwirksamkeit und Finanzielle Unabhängigkeit an.



Unser Seminar-Angebot soll durch **systemisches Business Coaching**, sowohl für Unternehmen als auch für Privatpersonen in Form von **Einzelcoaching** erweitert werden.

## Zielgruppen:

**Unternehmen** die durch **Einzelcoaching Frauen** nachhaltig fördern in den Bereichen:

- **Leadership** Coaching
- **Career** Coaching
- **Transition** Coaching



**Privatpersonen: Frauen** die den **Wunsch** und den **Willen** für nachhaltige **Veränderung** aufbringen durch:

- **Einzelcoaching** für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung



## THE MENSCHWERPUNKTE

# FRAUEN-COACHING "IN UNTERNEHMEN"

Als systemischer Business Coach unterstütze und begleite ich **Frauen in Unternehmen** zu folgenden **Themenschwerpunkten**:

## Leadership Coaching



- Reflexion in der Führungsrolle:  
Authentische Selbstführung  
und Führung des Teams



- Konfliktmanagement

## Career Coaching



- Entwicklung von beruflichen  
Visionen und Perspektiven



- Potenziale und Stärken  
erkennen und diese weiter  
ausbauen

## Transition Coaching



- Begleitung in eine neue Rolle
- Stärkung in der neuen Rolle



- Veränderungen am
- Arbeitsplatz
  - Job selbst



Umgang mit Stress und Belastungen

## THEMENSCHWERPUNKTE

# FRAUEN COACHING "FÜR PRIVATPERSONEN"

Frauen, die sich eine **persönliche** und **berufliche** Veränderung wünschen.

Hier sind einige Beispiele für Anliegen, an denen meine Coachees mit mir arbeiten können:



Klarheit über eigene Ziele



Wie gehe ich mit internen Blockaden um? Was kann ich tun um diese zu lösen?



Hohe Erwartungshaltung an sich selbst, sowie vom eigenen Umfeld (privat & beruflich)



Selbständigkeit Ja/Nein



Fehlerkultur, wie wird mit Fehlern umgegangen



Limitierende Glaubenssätze



Gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie und Privatleben



Wiedereinstieg nach der Elternzeit



Teilzeitarbeit und die Wertschätzung im Unternehmen



“

Ein guter **Coach** inspiriert nicht nur, sondern begleitet und unterstützt den **Coachee** dabei **nachhaltige Ergebnisse** zu erzielen.



# ABLAUF MEINES COACHING-PROZESSES



## AUFTRAGSKLÄRUNG

- Gegenseitiges kennenlernen (Präsenz/Online)
- Anliegen für den Coaching-Prozess
- Rahmenbedingungen und Kosten des Coachings klären
- Erwartungshaltung an das Coaching klären
- Vertraulichkeit des Coachings
- Entscheidung gleichermaßen, ob Coachee und Coach sich eine gemeinsame Zusammenarbeit vorstellen können und im positiven Fall wird die erste Sitzung vereinbart.



## ERSTGESPRÄCH

- Coaching Vertrag geschlossen
- Anliegen des Coachees schärfen
- Erarbeitung der ersten Zieldefinierung
- Hausaufgabe (Vorbereitung für den nächsten Termin)
- Folgetermine festlegen



## FOLGEGESPRÄCH (1-X)

- Fortschritte erkennen und verstärken,
- Ressourcen erkennen und weiter entwickeln,
- passende Coaching Methoden anwenden
- Maßnahmen für den Transfer in den Alltag erarbeiten
- Folgetermine festlegen



## ABSCHLUSSGESPRÄCH

- Reflexion des Coachings
- Überprüfung der Zielerreichung
- Entscheidung über weitere Maßnahmen
- **Follow-up Gespräch** (telefonisch nach ca. 6 Monaten, kostenlos)

**Anzahl** der Coaching-Sitzungen: Abhängig vom individuellen Anliegen und Zielsetzung meiner Coachee sowie von den angewandten Methoden und Techniken.

**Dauer:** Die Auftragsklärung ist kostenfrei und dauert maximal 30 Minuten. Eine Sitzung dauert mindestens 60 Minuten und die längste Sitzung 120 Minuten.

Im Unternehmenskontext kann auch vorkommen, dass die Anzahl der Coaching-Sitzungen vom Unternehmen selbst vorgegeben werden.



“

Gemeinsam finden wir Dein Ziel  
und ich begleite Dich  
auf Deinem Weg dorthin.



**Vielen  
Dank!**

**BEATRIX AUFMUTH**

**Handy:** +49176.20332936

**E-Mail:** [beatrix.aufmuth@bestofwomen.de](mailto:beatrix.aufmuth@bestofwomen.de)

**Webseite:** [www.bestofwomen.de](http://www.bestofwomen.de)

**Adresse:** Heusteigstr. 11 - 71032 Böblingen