

# Katja Richter

SYSTEMISCHES UND AGILES COACHING

[coaching@mediation-rhein-main.de](mailto:coaching@mediation-rhein-main.de)

[www.mediation-rhein-main.de](http://www.mediation-rhein-main.de)

Tel: 0170-8135946

## Coaching- Ist das was für mich?

Mein Coaching hilft Ihnen in *Umbruch- und Umorientierungsphasen* einen erweiterten Blick zu erlangen und so die eigenen Weichen für die Zukunft richtig zu stellen und diesen Weg dann nachhaltig zu verfolgen.

Mein Coaching ist für *Alle mit Veränderungswillen*, die selber weiterkommen wollen. Mein Coaching unterstützt Sie dabei, Ihre Möglichkeiten zu beleuchten, zu erweitern und optimal zu nutzen.

Mein Coaching beruht auf *Ihrer Eigenverantwortlichkeit* für die Veränderung.

Für mich gelten die Grundsätze:

„*Alles, was Sie benötigen, steckt bereits in Ihnen!*“ und „*Die Weisheit liegt im System.*“

Mit meiner Unterstützung erstellen Sie für sich eine Art Navigationshilfe, um Zugang zu sich selber und zu all Ihren Fähigkeiten und Ressourcen zu bekommen, um diese zu finden und nutzen zu können.

## Ich habe ein Thema, ist das was für ein Coaching?

Typische Themen, die ich coache:

- Umgang mit privaten oder beruflichen Veränderungen
- Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben - Work Life Balance leben
- Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung, Empathie und Intuition
- Berufliche und private Perspektive und Zukunft aktiv gestalten
- Werteorientiertes Zeit-, Selbst- und Stressmanagement
- Klärung und Stärkung der eigenen (Führungs-)Rolle
- Vorbereitung auf eine neue berufliche Aufgabe/Rolle
- Führung in Veränderungsprozessen
- Konflikte mit Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten
- Umgang mit eigenen Motivatoren, Antreibern und Blockierern
- ...

## Wie läuft ein Coaching ab?

Der Coachingablauf ist ein dynamischer Lern- und Problemlösungsprozess und enthält meist folgende Schritte:

1. Gemeinsames Kennenlernen mit Ziel- und Auftragsklärung
2. Schließen eines gemeinsamen Arbeitsbündnisses

Katja Richter, Mobil & WhatsApp: 01708135946

Mail: [coaching@mediation-rhein-main.de](mailto:coaching@mediation-rhein-main.de)

[www.mediation-rhein-main.de](http://www.mediation-rhein-main.de)

3. Informationssammlung und Zielerarbeitung
4. Rückkopplung und Transfer in den Alltag
5. Abschlussphase

Da sich der Ablauf dynamisch an die Inhalte und Bedürfnisse in den einzelnen Terminen anpasst, wiederholen sich einige Schritte zyklisch.

Gerne erläutere ich Ihnen den Ablauf unseres Coachings persönlich.

## Katja Richter - Wer bin ich?

Ihr Coach Katja Richter: Wie mein Erscheinungsbild ist meine Erfahrungswelt – bunt und vielschichtig. Authentizität und Geradlinigkeit ist mir wichtig, auch wenn mich dies schon oft über holperige Wege geführt hat.



Seit vielen Jahren befasse ich mich mit den Themen Zusammenarbeit, Konfliktlösung und Kommunikation. 2003 absolvierte ich eine Ausbildung in Wirtschaftsmediation. 2015/16 in systemischem Changemanagement bei neuwaldegg in Wien. Im Jahr 2020 durchlief ich eine zertifizierte Ausbildung zum Systemischen Coach nach den Richtlinien des Deutschen Coachingverbandes (<https://coachingverband.org>).

Besonders gut wende ich – als studierte Informatikerin – die kreativen Methoden in einem fachlichen, IT-bezogenen Umfeld an.

Das agile Arbeiten als Certified Scrum Master, Product Owner und SAFe Agilist gab und gibt mir immer wieder die Möglichkeit, theoretische Coachingansätze anzuwenden und daraus zu lernen.

## Welche Rahmenbedingungen gelten für die Coachings?

Ich gewährleiste Unabhängigkeit und Verschwiegenheit sowohl bei Telekom-interner als auch externer Buchung eines Coachings.

Meine Coachings finden zumindest zu Beginn persönlich statt. Räumlichkeiten sollten von Ihnen bereitgestellt werden. Die weiteren Termine sind dann auch über digitale Medien möglich.

Eine Sitzung dauert normalerweise 60-90 Minuten. Individuell an der Herausforderung und an der Zielgruppe variiert mein Stundensatz.

## Neugierig? Interesse? Noch Fragen?

Dann schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.  
Ich freue mich von Ihnen zu hören.

Katja Richter, Mobil & WhatsApp: 01708135946  
Mail: [coaching@mediation-rhein-main.de](mailto:coaching@mediation-rhein-main.de)  
[www.mediation-rhein-main.de](http://www.mediation-rhein-main.de)