



A N G E B O T · 1 : 1 O N L I N E - C O A C H I N G

Unlock Your Potential

Selbstbewusstsein & Persönlichkeit entwickeln — wenn innere Klarheit wächst.

Schön, dass Sie hier sind.

Stellen Sie sich vor, Sie spüren in herausfordernden Situationen eine innere Ruhe, die nichts beweisen muss — Klarheit darüber, wer Sie sind, wofür Sie stehen und welche Wirkung Sie entfalten möchten. Genau dorthin begleite ich Sie in einem maßgeschneiderten 1:1 Coaching für Selbstbewusstsein und Persönlichkeitsentwicklung.

Selbstvertrauen entsteht nicht durch Anpassung. Es entsteht, wenn innere Klarheit wächst. Nicht durch Druck, nicht durch Selbstoptimierung — sondern durch innere Ordnung und echte Veränderung. Menschen mit einem stabilen Selbstwert wirken automatisch souveräner, treffen klarere Entscheidungen und bauen tragfähigere Beziehungen — beruflich wie privat.

Mein Ansatz richtet sich an feingefühlige, kompetente Persönlichkeiten zwischen 35 und 60, die fachlich längst überzeugen, im Innen jedoch oft zwischen alten Mustern, hohen Ansprüchen und stillem Selbstzweifel stehen. Seit 2012 arbeite ich mit dem Modell der vier Wirkungsräume — Selbstbewusstsein, Präsenz, Sichtbarkeit und Wirkung. In neun Modulen entwickeln wir Schritt für Schritt eine innere Haltung, die trägt.

„Selbstbewusstsein wird nicht aufgebaut. Es wird freigelegt.“

J A N I N E K A T H A R I N A P Ö T S C H

Ich freue mich darauf, Sie auf diesem Weg zu mehr innerer Klarheit, Selbstvertrauen und stimmiger Wirkung zu begleiten.



Ihr 1:1 Coaching im Überblick

F O R M A T

1:1 Online-Coaching

60–90 Minuten pro Einheit · 9 Module · Intervall nach individueller Absprache

Ein vertraulicher Einzel-Prozess mit tiefgehender Reflexion, gezielten Coaching-Fragen, biografischer Arbeit und konkreten Werkzeugen — ruhig, klar und mit dem Anspruch, dass jedes Modul unmittelbar in Ihren persönlichen und beruflichen Alltag wirken darf.

Was Sie im Coaching erwartet

- Klarheit über Ihren inneren Standort — wo Sie heute stehen, was Sie prägt und was sich neu ausrichten möchte.
- Verborgene Blockaden erkennen und lösen — Muster, Glaubenssätze und innere Spannungen, die Ihre Wirkung bisher begrenzen.
- Innere Ordnung und neue Ausrichtung — Entscheidungen aus Stimmigkeit statt aus Druck.
- Gesundes Selbstwertgefühl ohne Härte — stabile innere Sicherheit jenseits von Selbstoptimierung.
- Wirkung und innere Wahrheit leben — eine Haltung, die trägt: in Präsenz, Kommunikation und Auftreten.
- Selbstliebe und ein gesundes Ego — alte Wunden heilen, ohne hart zu werden.

Die vier Wirkungsräume — Ihr Kompass durch das Coaching

RAUM I Selbstbewusstsein <i>Wer bin ich — jenseits von Rollen und Erwartungen?</i>	RAUM II Präsenz <i>Wie wirke ich in der Begegnung — Haltung und Ausstrahlung.</i>	RAUM III Sichtbarkeit <i>Wo und wie zeige ich mich, damit ich gesehen werde.</i>	RAUM IV Wirkung <i>Was bleibt — beim Gegenüber, im Team, im Umfeld.</i>
--	---	--	---



Aufbau des Programms

Ein roter Faden führt durch die neun Module — von der ehrlichen Standortbestimmung über das Erkennen alter Muster bis zur souveränen Integration einer neuen inneren Haltung. Jedes Modul ist eine eigene Bewegung. Zusammen bilden sie einen Bogen, der trägt.

M O D U L 1 · S T A N D O R T & I N N E R E K L A R H E I T

90 Min. **Wo stehen Sie — innerlich und äußerlich?**

- › Lebensrad und biografische Reflexion: Was prägt Sie heute?
 - › Werteklä rung — was Ihnen wirklich wichtig ist.
 - › Spannungsfelder erkennen, Prioritäten neu sortieren.
 - › Klarheit über Ausgangslage und persönliche Ziele.
-

M O D U L E 2 – 8 · S I E B E N V E R T I E F U N G E N M I T C O A C H I N G - C H A R A K T E R

90 Min. **Modul 2 · Identität, Haltung & innerer Kompass**

- › Wer sind Sie jenseits von Rollen, Erwartungen und Anpassung?
- › Selbstbild, innere Motive und persönliche Ausrichtung.
- › Eine tragfähige innere Haltung als Basis für Entscheidungen.

90 Min. **Modul 3 · Muster, Mindset & Gewohnheiten**

- › Welche inneren Muster wirken — und was davon ist heute nicht mehr stimmig?
- › Verhaltensmuster, Perfektionismus und innere Antreiber erkennen.
- › Bewusste Entscheidungen statt automatischer Reaktionen.

90 Min. **Modul 4 · Selbstwert & gesunde Abgrenzung**

- › Stabiles Selbstbewusstsein ohne Härte oder Selbstoptimierung.
 - › Selbstwahrnehmung, Grenzen und innere Sicherheit entwickeln.
 - › Mehr innere Ruhe und Verlässlichkeit im eigenen Auftreten.
-



90 Min. Modul 5 · Glaubenssätze & innere Blockaden erkennen

- › Innere Konflikte verstehen statt „wegmachen“.
- › Reflexionsarbeit, innere Anteile und persönliche Ressourcen.
- › Mehr innere Freiheit und Handlungsspielraum.

90 Min. Modul 6 · Umfeld, Beziehungen & das eigene Anderssein ehren

- › Souverän im Kontakt mit anderen bleiben — beruflich wie privat.
- › Trigger-Dynamiken, Abgrenzung und Vergebungsarbeit.
- › Klarere Beziehungen ohne Anpassung oder Rückzug.

90 Min. Modul 7 · Selbstliebe, Selbstwert & ein gesundes Ego

- › Den eigenen Wert spüren — Selbstliebe als Fundament.
- › Alte Wunden durch Innere-Kind-Arbeit heilen.
- › Gesundes Ego, das trägt — ohne hart zu werden.
- › Selbstliebe als Fundament für mehr Erfolg im Leben.

90 Min. Modul 8 · Ausrichtung & konkrete nächste Schritte

- › Was bleibt — und wie geht es weiter?
- › Routinen, Reflexion und bewusste Zieldefinition.
- › Ein realistischer, stimmiger Blick nach vorn.

M O D U L 9 · A B S C H L U S S & I N T E G R A T I O N

60 Min. Auswertung, Integration & Verankerung

- › Zusammenführung aller Erkenntnisse zu Ihrer persönlichen Zusammenfassung.
- › Reflexion der inneren Reise — was hat sich verändert?
- › Persönliche Empfehlungen für die nächsten Schritte.
- › Nicht Abschluss — sondern Startpunkt Ihrer neuen Klarheit.



Welchen Nutzen Sie aus dem Coaching ziehen

Das Coaching wirkt auf zwei Ebenen: Es stärkt Sie persönlich in Selbstwert, innerer Ruhe und Klarheit — und es macht Sie beruflich zu einer authentischen Persönlichkeit, die durch innere Stimmigkeit überzeugt, nicht durch Lautstärke.

Persönlich

- › Entwickeln einen stabilen Selbstwert ohne Härte.
- › Erkennen alte Muster — und können bewusst entscheiden.
- › Spüren mehr innere Ruhe und Verlässlichkeit im Auftreten.
- › Lösen Glaubenssätze, die Ihre Wirkung bisher begrenzt haben.
- › Erleben Selbstliebe als tragendes Fundament — nicht als Floskel.
- › Werden gesehen als feinfühligere Persönlichkeit, die endlich wirken darf.

Beruflich

- › Treffen Entscheidungen aus Stimmigkeit statt aus Druck.
- › Wirken souverän in Meetings, Verhandlungen und vor Gruppen.
- › Setzen klare Grenzen — ohne sich zu verbiegen oder zurückzuziehen.
- › Bleiben gelassen unter Kritik, in Konflikten und unter Widerstand.
- › Bauen tragfähige berufliche Beziehungen auf — auch im B2B-Kontext.
- › Entwickeln eine Personal Brand, die zu Ihnen passt.

Was sich konkret verändert

- Sie kommen wieder in Verbindung mit Ihrer natürlichen Stärke.
- Sie spüren innere Klarheit — auch in Situationen, die Sie früher verunsichert haben.
- Sie treten als die Person auf, die Sie wirklich sind — ohne Maske, ohne Anpassung.
- Sie ehren Ihr Anderssein — und nutzen es als Ihre eigentliche Stärke.
- Sie tragen eine innere Ordnung in sich, die durch Ihren beruflichen und privaten Alltag trägt.



Methoden, Materialien und Rahmen

Coaching-Methoden

Jeder Prozess ist **individuell und passgenau auf Sie als Coachee zugeschnitten** — abgestimmt auf Ihre Persönlichkeit, Ihre biografischen Themen und Ihre inneren Bewegungen. Ein vertrauliches 1:1 Format mit **tiefen Coaching-Fragen, Reflexionsarbeit**, Innere-Kind- und Anteilarbeit, biografischen Methoden und konkreten Werkzeugen — ruhig, achtsam und nachhaltig erlebbar.

Materialien

- Hochwertige, maßgeschneiderte **Workbooks** zu jedem Modul — mit Reflexionsimpulsen, Übungen und Platz für eigene Notizen.
- Transfer-Impulse zur nachhaltigen Integration zwischen den Sessions.
- Reflexionstagebuch zur Vorbereitung und Selbstwahrnehmung.
- Persönliches Coach-Feedback im Abschluss-Modul und zwischendurch.

Rahmenbedingungen

T E I L N E H M E R	Exklusives 1:1 Coaching — vertraulich, online und individuell auf Sie angepasst.
F O R M A T	1:1 Online-Coaching (Videokonferenz nach Wahl).
D A U E R	Ca. 12–13 Stunden Coaching im 1:1 — neun Module.
A U F B A U	1 × 90 Min. Standortbestimmung · 7 × 90 Min. Vertiefungsmodule · 60 Min. Abschluss & Integration.
I N T E R V A L L	Nach individueller Absprache — typischerweise alle zwei Wochen.



Ihre Investition

C O A C H I N G - H O N O R A R

1.500,00 € netto

für das Gesamtpaket · zzgl. 19 % MwSt. · inklusive Vorbereitung und Materialien

Brutto: 1.785,00 €

Z A H L U N G S K O N D I T I O N · Ratenzahlung möglich — 3 monatliche Rechnungen über je 500,00 € netto zzgl. 19 % MwSt. (595,00 € brutto).

S T E U E R L I C H E R H I N W E I S · Die Rechnung ist als Karriere-, Business- oder Personal-Coaching steuerlich absetzbar.



Ihre Coachin

Janine Katharina Pötsch — Expertin für strategische Wirkungskompetenz und Personal Branding für feinfühlig und vielseitig talentierte Menschen. Seit 2012 begleitet sie kompetente Persönlichkeiten zwischen 35 und 60, die fachlich längst überzeugen, aber im Innen oft zwischen alten Mustern, hohen Ansprüchen und stillem Selbstzweifel stehen — und entwickelt mit ihnen eine innere Klarheit und Personal Brand, die wirklich zu ihnen passt.

- Zertifizierte Kommunikations- und Rhetorik-Trainerin
- Zertifizierte Imageberaterin
- Zertifizierter Business Coach
- Buchautorin und Mediengesicht

Was mich auszeichnet

15 Jahre Erfahrung im Einzelcoaching — insbesondere mit feinfühligem Persönlichkeiten, die ihr Potenzial noch nicht vollständig leben, aber bereit sind, genau das zu verändern. Ich begleite Menschen, die empathisch sind und diese Eigenschaft als ihre eigentliche Stärke entwickeln möchten — vor allem in Phasen tiefer persönlicher Wandlung, beruflicher Neuausrichtung und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Ich verbinde tiefe Reflexionsarbeit mit klarer, ruhiger Begleitung und einer nachhaltigen Wirkung — immer abgestimmt auf den individuellen Lebensweg und die Persönlichkeit meiner Klient:innen. Mein Anspruch: dass Sie nicht jemand werden, sondern endlich der oder die sind, die Sie ohnehin schon sind.

Mit stilvollen Grüßen

Ihre Janine Katharina Pötsch

*Expertin für strategische Wirkungskompetenz & Personal Branding
für feinfühlig und vielseitig talentierte Menschen*

Postbank München · IBAN DE23 7001 0080 0535 6848 00 · BIC PBNKDEFF
Steuer-Nummer 139/258/90345 · USt-ID-Nummer DE 243647449