



---

## WAS IST COACHING?

Keine Therapie, sondern:

- Eine persönliche Beratung und Begleitung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Anregung zur persönlichen Bestleistung
- Coaching richtet sich an gesunde Menschen, die ihre vorhandenen Potentiale erweitern möchten

---

## WIE LANGE DAUERT EIN COACHING?

Der zeitliche Umfang ergibt sich aus dem Thema, dem Ziel und der Komplexität. In der Regel umfasst ein Coaching maximal 10 Sitzungen - mindestens drei Sitzungen sind notwendig. Eine Sitzung dauert 70 - 90 Minuten. Neben den Coachingsitzungen kann der Prozess Hausaufgaben, Literaturstudium und Übungen enthalten, die den gewünschten Entwicklungsschritt unterstützen.

---

## WAS PASSIERT BEIM ERSTEN TREFFEN?

Klärung des Coachingthemas und des Coachingziels: Das erste Treffen dient der Informationssammlung und der Formulierung klarer Coachingziele. Die weiteren Treffen dienen der Veränderungsarbeit und der Stärkung der Ressourcen.

---

## WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

- Sie erhalten den Raum, um Ihre Themen in Ruhe zu reflektieren. Ich begleite Sie von der Formulierung Ihres Problems zu einer Zielfokussierung.
- Gemeinsam entwickeln wir ihre individuellen Strategien zur Zielerreichung.
- Ich stelle Fragen und rege so Antworten und Lösungen an. Ich biete Ihnen adäquate Übungen an, in denen Sie sich für Ihr Thema stärken können.
- Sie erhalten Feedback.

---

## WAS SOLLTEN SIE MITBRINGEN?

- Ein Thema, was Sie gerade beschäftigt und bei dem Sie eine Veränderung herbeiführen möchten.
- Die Motivation, auch neben den Coachingsitzungen "am Ball zu bleiben" und sich Ihren Herausforderungen zu stellen.

---

## WAS PASSIERT BEI TERMINABSAGEN?

Terminabsagen sind bis max. 48 Stunden vorher unentgeltlich möglich. Bei kurzfristigeren Absagen berechne ich eine Sitzung.

---

## WIE IST DIE VERTRAULICHKEIT GEWAHRT?

Der Coach verpflichtet sich zu Verschwiegenheit in Bezug auf alle persönlichen Informationen des Coachee.

---

## WAS KOSTET EINE SITZUNG?

Das Coaching kostet 150 € pro 60-minütiger Sitzung (plus 19% MwSt.). Die Bezahlung erfolgt nach Absprache. Die Rechnung wird nach Beendigung der gesamten Coachingmaßnahme oder nach 3 Sitzungen gestellt. Der Betrag ist dann innerhalb von 14 Tagen zu überweisen.

---

## PERSÖNLICHE INFOS

Als Coach, Moderatorin und Mediatorin BM® begleite ich Führungskräfte, Teams und Einzelpersonen in Veränderungsprozessen und in Konfliktsituationen. Das Zusammenspiel unterschiedlicher Ziele, Wünsche und Bedürfnisse aller Beteiligten führt im Arbeitskontext oft zu einer

Dynamik, die zu Tage gefördert, geordnet und verstanden werden muss, um nachhaltig zu Lösungen zu gelangen.

Dazu gehört der Blick fürs Detail genauso wie die Vogelperspektive, das Kleine im Großen zu verstehen und immer das gesamte System im Blick zu haben.

Meine Werkzeuge und Methoden hierfür kommen aus dem systemischen Coaching, der Organisationsentwicklung, der Mediation und der dialogischen Moderation. Meine langjährigen Erfahrungen mit kleinen und mittleren Unternehmen, großen Organisationen und der Verwaltung bilden dafür eine solide Grundlage.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.mediationsbuero-md.de](http://www.mediationsbuero-md.de)



---

## KURZVITA MO DEGEN

\_Studium der Medien- und Kulturstättenpädagogik

\_Ausbildung zur Journalistin

\_2000: Ausbildung zum Scenario Facilitator bei Global Business Network, USA

\_2006: Ausbildung Storytelling bei Stephen Denning und Dave Snowden, London

\_2008: MBA Studium: Master of Business Administration of Management and Design, Zollvereinschule Essen

\_2016: Ausbildung zur Mediatorin, Institut für angewandte Psychologie, Köln

\_2017: Lizenzierung zur Mediatorin BM® beim Bundesverband für Mediation

\_2018: Lizenzierung zum SCRUM Master (scrum.org)

\_2019: Ausbildung zum systemischen Coach, Spectrum, Berlin