



WAS ÄNDERT SICH, WENN DU NICHTS TUST?



kitz-coaching.de
Bonn



Martin Kitz

Systemischer Coach

Zertifiziert nach DCV, Deutscher Coaching Verband e.V.

Geboren: 1968 in Bonn

Tätigkeiten

- Lifecoaching
- Persönlichkeitsentwicklung
- Systemische Aufstellung
- Changeprozesse
- Lösungsfocussiertes Coaching
- Ressourcenorientiertes Arbeiten
- Kommunikationstraining
- Sparringspartner

Berufliche Erfahrung

Seit 2018 Lifecoach für Menschen in beruflichen und privaten Konfliktsituationen

Was mein Berufsleben bestimmt hat:

- Strategieberatung
- Leitung von Kreativteams und Agenturen
- Auf- und Ausbau von Vertriebsorganisationen
- Abteilungsübergreifende Führungsarbeit, 450 Mitarbeiter
- Unternehmer seit 1993



Martin Kitz
Bonn

Als ausgebildeter Systemischer Coach kombiniere ich meine Erfahrung aus der Beratung mit meiner Leidenschaft, Menschen weiterzubringen und eigene Stärken (wieder) zu entdecken.

Die Rollen als Führungskraft, Unternehmer, Mitarbeiter, Vater, Bruder oder Freund sind mir vertraut, aus eigener Erfahrung. Das hilft mir, Sie zu verstehen.



Kernfragen meiner Arbeit

Wie werde ich trotz großer Herausforderungen und Unsicherheiten wieder handlungsfähig?

Wie kann ich notwendige Veränderungen erkennen und umsetzen?

Wie nehme ich Herausforderungen an, ohne mich selbst zu überfordern?



Das Umsetzungskonzept





So wirkt mein Coaching

In einem ersten **kostenfreien Coaching-Gespräch** in entspanntem Ambiente in Bonn erklären Sie mir, was Sie bedrückt und wo Sie hin möchten. Gemeinsam schauen wir genau hin, ob ich für Sie der richtige Begleiter als Coach bin, den Sie sich wünschen. Fühlen Sie sich wohl bei dem Gedanken, mit mir an Ihrem Anliegen zu arbeiten? Das ist ganz wichtig, denn **80% des Erfolgs hängen vom Vertrauen zu Ihrem Coach ab**. Nehmen Sie sich also genügend Zeit für die Auswahl Ihres Coaches. Es lohnt sich.

Ist diese essenzielle Grundlage gelegt, schauen wir uns gemeinsam den möglichen Verlauf des Coachings an. So gewinnen Sie ein gutes Gefühl für den **Coaching-Ablauf**.

Was erwarten Sie von einem vertrauenswürdigen Coach?

Mir ist es wichtig zu erforschen was genau hinter Ihren Wünschen, Problemen oder Zielen steckt? Nur so decken wir den eigentlichen **Konflikt** auf. Das ist die Basis eines wirksamen Coachings.

Ich habe Herrn Kitz vor ca. 6 Monaten kennen gelernt. Ich war in einer großen beruflichen, sowie privaten Krise. Ich wusste nicht mehr, welchen Weg ich gehen soll, merkte aber: so, wie es jetzt ist, geht es nicht weiter. Herr Kitz hat mir mit seiner ruhigen, empathischen und professionellen Art Wege gezeigt, um mich wieder wahr zu nehmen und meine Bedürfnisse wieder zu erkennen. Ich bin, von ihm motiviert, am Ball geblieben und habe tatsächlich gestern eine Zusage für eine Chance bekommen, die ich niemals erwartet hätte. Dankeschön !!!

Marion H.



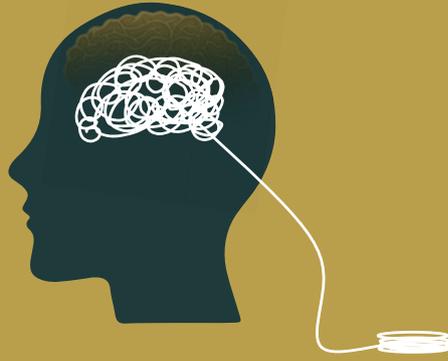
Sie erleben, dass Sie nicht Ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen, sondern es eher anderen recht machen wollen? Klar, dass Sie sich im Kreis drehen und immer wieder zum selben Punkt zurückspringen. Deshalb ist es mir wichtig zu erfahren was Sie wirklich wollen. Dafür müssen Sie Ihre **Ziele** kennen!

Zeitweise erleben Sie quälende Gedankenschleifen und ein Gefühl von Stillstand? Um Sie in Fluss zu bringen, schauen wir Ihre aktuelle mentale Verfassung und Ihren **Energielevel** an. **Denn ohne Energie keine Bewegung.**

Wie wollen Sie etwas ändern, wenn Ihr Körper verspannt ist und Ihr Bewusstsein von eingeschränktem Denken oder Ängsten bestimmt ist? Wir reden über passende Methoden, die Ihnen gut tun, Ihr Bewusstsein erweitern und **Energie** sprudeln lassen.

Mit Systemischem Coaching arbeite ich grundsätzlich ganzheitlich und beleuchte Ihre Situation von allen Seiten. Das gilt auch für das Aufspüren Ihrer Stärken und Ressourcen. **Es steckt mehr in Ihnen als Sie denken.** Soviel kann ich schonmal verraten.

In der konsequenten Umsetzung der Coaching-Strategie liegt der Erfolg. **Denn Arbeit an SICH SELBST und an seinem WAHREN ICH ist eine der größten Chancen in unserem Leben.**



Lösen Sie die Knoten, die Sie heute noch binden.

In Einzel- oder Blocksitzungen, in der Coaching-Lounge in Bonn oder auf
der Parkbank am Rhein oder Waldbaden. Ich freue mich auf Sie!





Ich gehöre nicht dazu.

GLAUBENSSÄTZE



Was ich sage ist unwichtig.

GLAUBENSSÄTZE



Perfektionismus macht mich wertvoll und wichtig.

GLAUBENSSÄTZE



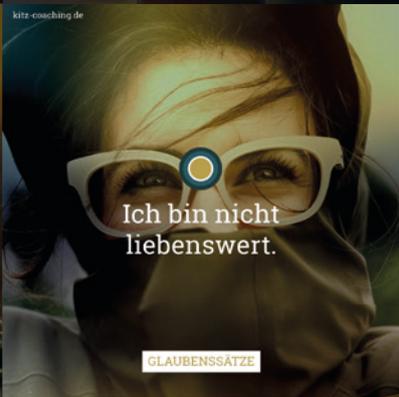
Ich muss es mir verdienen auf der Welt zu sein.

GLAUBENSSÄTZE



Ich bin nicht gut genug.

GLAUBENSSÄTZE



Ich bin nicht liebenswert.

GLAUBENSSÄTZE



Ich werde nie eine gesunde Beziehung haben.

GLAUBENSSÄTZE



Es ist gefährlich Aufmerksamkeit zu erlangen.

GLAUBENSSÄTZE



Ich darf mir keine Ruhe gönnen.

GLAUBENSSÄTZE



Ich bin nicht wichtig.

GLAUBENSSÄTZE



Tu was man Dir sagt.

GLAUBENSSÄTZE



Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine eigenen.

GLAUBENSSÄTZE



Es ist wichtig, was andere über mich denken.

GLAUBENSSÄTZE



Zuerst die anderen, dann ich.

GLAUBENSSÄTZE



Ich darf mich nicht entspannen.

GLAUBENSSÄTZE



Ich bin nicht gut genug.

GLAUBENSSÄTZE



Ich will unsichtbar sein.



Zeig niemals Dein wahres Gesicht.



Beziehungen tun nicht gut.



Zuerst die anderen, dann ich.



Wünschen Sie sich das auch?

Endlich wieder ein **unbeschwertes Lebensgefühl** genießen,
weil Sie wissen was Sie wollen.

Gut ausgeschlafen und **unbeschwert zur Arbeit** gehen.

Mehr Zeit für sich selbst haben, weil Sie „Nein“ sagen können
und sich nicht mehr für andere verbiegen.

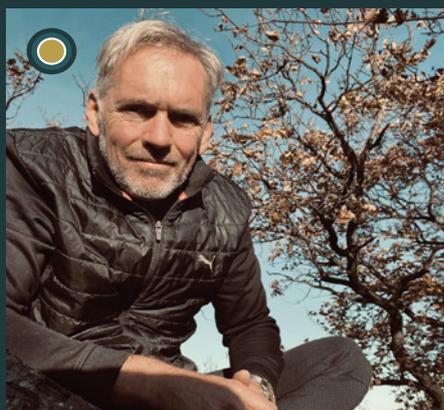
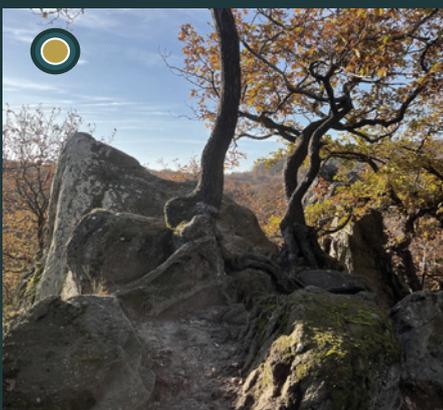
Mehr Zeit mit lieben Menschen verbringen, von denen Sie
wertgeschätzt werden.

Mehr Dinge tun, die Sie sich bisher **nicht gegönnt** haben.

Ihrer Welt in einer **positiven Haltung** begegnen.

Vertrauen in das fassen, was kommt.

**Dann ist unsere Zusammenarbeit
der richtige Weg für Sie.**



Komm mit mir in Kontakt zu Dir.

kitz-coaching

Martin Kitz
Kennedyallee 4
53175 Bonn

Tel.: 0170 81 3 81 81
www.kitz-coaching.de
martin@kitz.de

Workshopangebot:

Nein sagen lernen – vom „Ja“ zum „Nein“

Du gehörst zu den Menschen, die nicht nein sagen können?
Dir fällt es schwer „Nein“ zu sagen oder Du fühlst Dich unwohl,
wenn Du etwas absagen willst? Damit bist Du nicht allein,
denn 81 % der Deutschen (TNS Infratest) fällt es schwer Nein zu
sagen, ohne schlechtes Gewissen.

Nach dem Workshop:

- Fühlst Du Dich nicht mehr schlecht nach einem „Nein“.
- Wirst Du ernster genommen.
- Bist Du mehr Du selbst, weil Du Grenzen setzen kannst.
- Stellst Du fest, dass ein „Nein“ keinen direkten Beziehungsabbruch des Gegenübers bedeutet.



„Vom Ja zum Nein“ - mir hat das Coaching bei Martin Kitz sehr gut gefallen. Martin hat mit seiner ruhigen Art viel von seinem Wissen rübergebracht und mit zwei konkreten Übungen wurde es dann für mich erfahrbar. Was mich auch wirklich weitergebracht hat, war, den Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Ich kann einen langfristigen Lernerfolg verbuchen und Martin Kitz sehr weiterempfehlen!

Andrea H.



Weitere Infos auf Anfrage: martin@kitz.de