



## Coaching Business-Frauen: Für mehr erfolgreiche Frauen in Führung!

Anette M. Lang, M. A.  
 Jakob-Klar-Str. 14 | 1. Stock  
 80796 München-Schwabing  
 +49 (0) 89 27 27 26 28  
 lang@aml.careers  
 www.amlexecutivecoaching.de

Das Coaching trägt dazu bei, Frauen verstärkt berufliche Perspektiven zu eröffnen und sie bei der Ausübung von Führungsaufgaben individuell zu unterstützen.

Es richtet sich an die individuellen Bedürfnisse weiblicher Führungskräfte und ermöglicht, gewohnte Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren. Es fördert die Reflexion der eigenen Wirksamkeit und des eigenen Kommunikationsverhaltens.

Ein persönliches Einzelcoaching umfasst einen Zeitrahmen von ungefähr sechs Monaten mit etwa acht bis zehn Coaching-Sitzungen à zwei Stunden. In der Praxis werden bewährte Methoden und Tools aus Coaching und Training eingesetzt.

### Mögliche Inhalte.

Die Inhalte des Coachings legen Unternehmen, Coach und Coachee im Rahmen der Auftragsklärung fest. Inhalte können sein

- die Rolle und den persönlichen Führungsstil reflektieren und entwickeln
- persönliche Stärken stärken, Ressourcen erkennen und wirksam einsetzen
- Motive und Antreiber erkennen, den inneren Kritiker zum Schweigen bringen
- „Nein“ sagen und Grenzen setzen
- mit Emotionen, Konflikten und Kritik umgehen lernen, verbalen Angriffen standhalten

- Sicherheit in Entscheidungssituationen und Verhandlungen gewinnen
- Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstfürsorge trainieren
- Netzwerke bilden und pflegen, Leistung sichtbar machen, Positionierung
- Souveränität im Auftreten, Überzeugungskraft durch bessere Selbstwahrnehmung

**Referenz Beispiel:** *Maßnahmenprogramm eines Unternehmens, über 10.000 Mitarbeiter, Anteil der weiblichen Führungskräfte noch niedrig, obwohl hoch qualifiziert.*

„Die Zusammenarbeit mit Frau Lang war in jeder Hinsicht von hoher Professionalität, Engagement und Fachkompetenz geprägt und hat in unserem Unternehmen nachhaltige Veränderungen bewirkt. Das tiefgehende Fachwissen von Frau Lang im Bereich der Führungskräfteentwicklung, insbesondere mit dem Fokus auf weibliche Führungskräfte, war in jedem Moment offensichtlich. Dabei verfügt sie über ein breites Spektrum an Methoden und Techniken, die sie sicher und zielgerichtet einsetzt. Mit ihrem tiefen Verständnis für die spezifischen Herausforderungen, denen Frauen in Führungspositionen oft gegenüberstehen, konnte sie wertvolle Anstöße für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung unserer Führungskräfte liefern.“

Sämtliche Personenbezeichnungen in diesem Dokument gelten gleichermaßen für männlich, weiblich und divers (m/w/d).

©Coaching für Frauen in Führungspositionen 2025