


SHOU Personal & Business Coaching - Klarheit, Haltung, Wirksamkeit für moderne Führung & Zusammenarbeit

Portfolio für Unternehmen, Führungskräfte & Teams

Katja Ettl
SHOU
Personal- und Business Coaching

 Katja.Ettl@shou-ettl.de

 www.shou-ettl.de

 0176 – 63 43 7882



Über mich

Ich bin Katja Ettl - Coachin, Impulsgeberin und Brückenbauerin zwischen Struktur und Menschlichkeit.

In meiner Arbeit im IT- und Serviceumfeld habe ich erlebt, wie sehr Leistung, Wandel und Menschlichkeit zusammenhängen.

Mit der Zeit wurde mir klar:

Wirkliche Wirksamkeit entsteht dort, wo Struktur auf Haltung trifft und Prozesse von Menschen getragen werden.

Diese Erkenntnis war mein Wendepunkt.

Neben meiner Vollzeittätigkeit habe ich das Studium „Psychologische Beratung & Business Coaching“ (ILS Hamburg, ZFU-zertifiziert) abgeschlossen, ein solides, praxisnahes Fundament, das Psychologie, Ethik und Coachingkompetenz verbindet.

Meine Arbeit ist stark von japanischen Denkweisen inspiriert - von Haltung, Balance und stetiger Weiterentwicklung.

Hierzu pflege ich auch fachlichen Austausch mit Kontakten aus der japanischen Business- und Coaching-Welt, wo moderne Führung auf traditionelle Achtsamkeit trifft.

Besonders geprägt haben mich:

- Dr. Ken Mogi – Ikigai: Sinn und Motivation finden
- Prof. Yoshifumi Miyazaki – Shinrin Yoku: Achtsame Regeneration in der Natur
- Masaaki Imai – Kaizen: Kleine Schritte mit großer Wirkung

Diese Verbindung von westlicher Klarheit und östlicher Tiefe prägt meine Haltung: achtsam, klar und umsetzbar, für Menschen und Unternehmen, die gesunde Leistung leben wollen.

„Ich denke in Prozessen, aber arbeite mit Menschen.“



Die Philosophie von SHOU

SHOU steht für eine Haltung:

Menschen stärken, statt sie zu optimieren.

Der Name „SHOU“ setzt sich zusammen aus:

Support · Health/Harmony · Organized · Uncomplicated,
eine Haltung, die Unterstützung, Balance und Klarheit vereint.

Inspiziert von japanischer Lebenskunst und Leadership-Philosophie
verbinde ich psychologische Tiefe mit klarer Struktur und kultureller Achtsamkeit.

Die drei Säulen von SHOU:

- Ikigai 生き甲斐 ~ Sinn & Motivation entdecken
- Kaizen 改善 ~ Veränderung in kleinen, machbaren Schritten
- Shinrin Yoku 森林浴 ~ achtsame Regeneration im Alltag

Entschleunigung statt Erschöpfung.

Respekt statt Druck.

Selbstachtung statt Selbstoptimierung.

Haltung und Arbeitsweise

Ich arbeite lösungsorientiert, achtsam und systemisch.

Mein Blick gilt Strukturen und den Menschen, die sie mit Leben füllen.

Das Studium der Psychologischen Beratung & Business Coaching bildet das Fundament meiner Arbeit.

Ergänzt wird es durch Führungserfahrung in komplexen Teams und den Einfluss japanischer Denkmodelle,
die Haltung, Ruhe und Balance fördern.



Was meine Arbeit ausmacht:

- Verbindung von analytischer Klarheit und empathischer Tiefe
- Psychologisch fundiertes Coaching mit ethischer Professionalität
- Interkulturelle Offenheit & japanisch inspirierte Achtsamkeit
- Ruhe, Struktur und Authentizität im Prozess

Methoden & Werkzeuge:

- Systemische Fragetechniken & Wertearbeit
- Achtsamkeits- & Resilienztraining
- Kaizen-Micro-Steps – kleine, wirkungsvolle Veränderungen
- Reflexionsübungen & Perspektivwechsel
- Alltagsnahe Transferaufgaben zwischen den Sessions

„Hilfe zur Selbsthilfe - statt Belehrung, Begleitung.“

Themenfelder im Unternehmen die ich unterstützen kann

Führung & Selbstführung

Ziel:

Führungskräfte in ihrer Klarheit, Haltung und Wirkung stärken.

Typische Herausforderungen:

- Operativer Druck, wenig Raum für Reflexion
- Schwierige Balance zwischen Nähe und Autorität
- Unklare Prioritäten und Kommunikationsbrüche
- Energieverlust durch Dauerbelastung



Mein Ansatz:

Ich begleite Führungskräfte und Teamleads dabei, ihre Rolle bewusster zu leben und Entscheidungen klarer zu treffen. Wir reflektieren Wirkung, Kommunikation und Werte - mit dem Ziel, innere Ruhe und äußere Klarheit in Einklang zu bringen.

Mögliche Methoden:

- Systemische Gesprächsführung & Wertearbeit
- Entscheidungsanker und Prioritätenrad
- Achtsamkeitsbasierte Reflexion
- Perspektivarbeit: „Ich – Team – Organisation“

Ergebnis:

Mehr Präsenz, Klarheit und Selbstvertrauen.
→ Gesundere Führung, stabilere Teams und bessere Kommunikation.

Resilienz & Mentale Stärke

Ziel:

Mentale Stabilität und innere Stärke fördern, bewusst, statt Leistungsgetrieben.

Typische Herausforderungen:

- Daueranspannung und Reizüberflutung
- Schwierigkeit, abzuschalten oder Grenzen zu ziehen
- Hohe Eigenverantwortung bei gleichzeitigem Erwartungsdruck



Mein Ansatz:

Ich helfe dabei, die innere Balance wiederzufinden.
Resilienz ist dabei keine Technik, sondern eine Haltung:
die Fähigkeit, auf Belastung mit Bewusstsein zu reagieren,
statt sich von ihr treiben zu lassen.

Schwerpunkte:

- Erkennen persönlicher Stressmuster
- Aufbau mentaler Ruhe und innerer Stabilität
- Umgang mit Unsicherheit und emotionalem Druck
- Entwicklung alltagstauglicher Regenerationsroutinen

Mögliche Methoden:

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Kognitive Umstrukturierung (Denkmuster bewusst lenken)
- Kaizen-Prinzipien für nachhaltige Mikroveränderungen
- Ressourcenaktivierung durch Selbstreflexion

Ergebnis:

Mehr Gelassenheit, Fokus und Selbstwirksamkeit.
→ Weniger Stress, klareres Denken, gesündere Leistung.

Teamkommunikation & Zusammenarbeit

Ziel:

Kommunikation und Vertrauen als Grundlage gesunder Zusammenarbeit stärken.



Typische Herausforderungen:

- Missverständnisse durch Remote-Arbeit oder Zeitdruck
- Unklare Verantwortlichkeiten
- Mangelnde gegenseitige Wertschätzung
- Spannungen durch unausgesprochene Erwartungen

Mein Ansatz:

Ich begleite Teams dabei, wieder ins Gespräch zu kommen.
In moderierten Workshops werden Kommunikationsmuster sichtbar,
Rollen geklärt und gegenseitige Erwartungen offen angesprochen.

Schwerpunkte:

- Achtsame Kommunikation & Feedbackkultur
- Rollenklärung & Verantwortungsbewusstsein
- Teamverständnis & gemeinsame Wertebasis
- Umgang mit Konflikten und Emotionen

Mögliche Methoden:

- Achtsame Kommunikation & Feedbackkultur
- Teamrollenanalyse & Wertearbeit
- Moderation von Reflexionsrunden
- Visualisierung von Spannungsfeldern & Lösungsräumen

Ergebnis:

Mehr Vertrauen, Verständnis und Eigenverantwortung.
→ Weniger Reibung, mehr Miteinander – bessere Ergebnisse.



Format

Beispielplanung:

Format	Inhalt & Nutzen	Dauer	Zielgruppe
Einzelcoaching Führungskräfte	Selbstführung, Kommunikation, mentale Stärke	3-6 Sitzungen	Führungskräfte, Teamleads
Teamcoaching / Teamentwicklung	Kommunikation, Vertrauen, Rollenklärung	½ - 1 Tag	Teams bis 10 Personen
Workshop „Achtsam führen“	Führung & mentale Präsenz verbinden	1 Tag	Management, HR
Resilienz kompakt	Mentale Stärke & Selbstregulation	4 x 90 Min	Mitarbeitende & Teams

Wirkungsprinzip von SHOU

Ebene	Wirkung
Individuell	Menschen gewinnen Ruhe, Fokus und Präsenz.
Team	Zusammenarbeit wird klarer, vertrauensvoller und konstruktiver.
Organisation	Kultur und Kommunikation werden gestärkt.



Unsere nächsten Schritte...

So arbeite ich mit Unternehmen

Vorgespräch & Bedarfsermittlung

Klärung der Ziele und Erwartungen mit HR, Führung oder Geschäftsführung.

Konzeptphase

Auswahl und Anpassung der Formate auf den Unternehmenskontext.

Durchführung

Coachings, Workshops oder begleitende Teamprozesse – remote oder vor Ort.

Nachhaltigkeit & Transfer

Reflexion, Feedback und Follow-Up zur Sicherung der Wirkung.

SHOU steht für bewusste Entwicklung.

Ich begleite Unternehmen und Menschen, die Führung neu denken -
mit Klarheit, Struktur und Haltung.

Veränderung beginnt nicht mit Geschwindigkeit,
sondern mit Bewusstsein.


Ich freue mich sehr, auf Ihre Rückmeldung.


Herzliche Grüße

Katja Ettl

Personal- und Business Coaching

 katja.ettl@shou-ettl.de

 www.shou-ettl.de

 0176 – 63 43 7882

