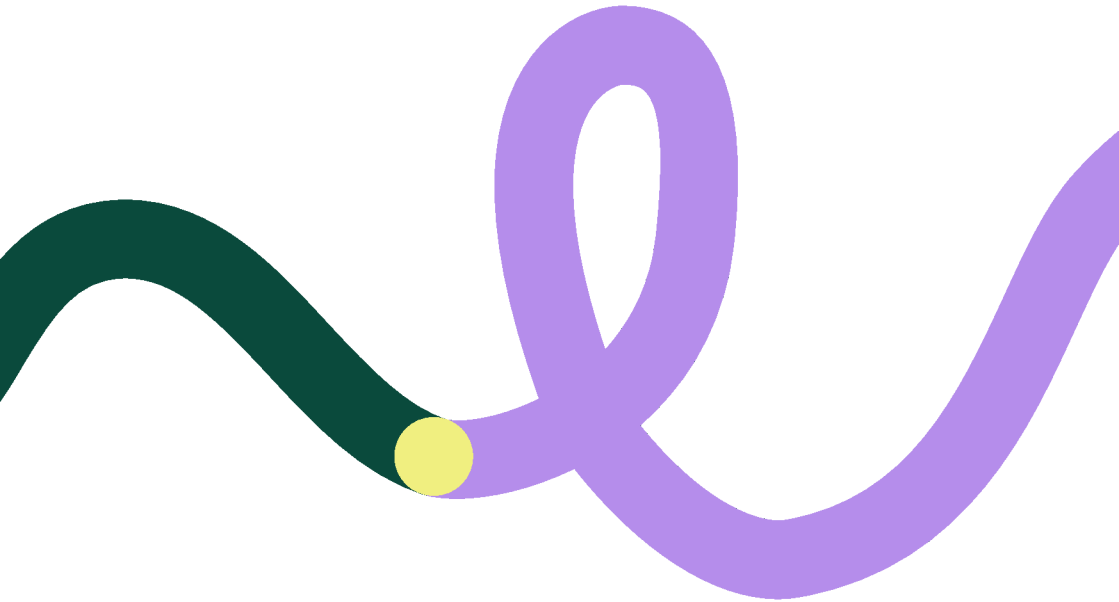


Trainingskatalog 2026





**Führung
beginnt mit
Mut,
nicht mit
Kontrolle.**

Hi, ich bin Thomas

Raus aus dem *Autopilot*

Ich teile gerne mein Wissen und begleite Menschen ein Stück auf ihrem Weg. Mit Empathie, Humor, und vor allem auf Augenhöhe. Egal ob du in einer Führungsrolle steckst oder Spezialist:in in einem Team bist - Weiterentwicklung betrifft uns alle und sie fängt meiner Erfahrung nach immer bei einem selbst an.

Bevor ich Trainer und Coach wurde, habe ich fast 10 Jahre im Personalbereich gearbeitet - Recruiting, Personalentwicklung und Arbeitsrecht. Ich habe also nicht nur von außen zugeschaut, sondern selbst mittendrin gesteckt. Nebenbei war ich über 15 Jahre Fußballtrainer und es fasziniert mich bis heute: wie aus einzelnen Menschen ein Team wird, sobald Vertrauen und klare Ziele da sind.

Was ich in all den Jahren gelernt habe: Die wenigsten scheitern, weil ihnen Wissen fehlt. Viel öfter liegt es daran, dass man irgendwann im Autopiloten hängt - Meetings, die keiner mehr wirklich hört, Feedback, das nichts verändert, Tage, die man einfach nur übersteht.

Deshalb frage ich lieber ehrlich nach, statt schönzureden. Dabei merke ich immer wieder: Es hilft niemandem, wenn ich nur Theorie erkläre. Also arbeite ich lieber mit Dingen, die man direkt ausprobieren kann.

Wenn ich eines möchte, dann das: Menschen dabei helfen, aus dem Autopiloten rauszukommen und wieder klar zu sehen, was für sie stimmt.



Thomas



Wirksame Führung & Unternehmenskultur

Führung stärken. Kultur gestalten. Verantwortung klären.

- Führung mit Empathie und Wertschätzung
- Rollenklärung und Führungsidentität - Wer möchte ich sein?
- Kommunikation und Feedback in Führungsrollen
- Stakeholder-Management
- Klare Prozesse und Verantwortlichkeiten im Team

Ziele:

Stärkung der Führungskompetenz, Förderung von Vertrauen, Klarheit und nachhaltiger Zusammenarbeit.

Zusammenarbeit, Teams & Konfliktfähigkeit

Leistungsfähige Teams entwickeln.

- Teamdynamiken und Teamrollen
- Teamworkshops (Ausrichtung, Reflexion, Entwicklung)
- Konfliktmanagement und konstruktive Klärung
- Kommunikation und Zusammenarbeit im Team

Ziele:

Verbesserte Zusammenarbeit, weniger Reibungsverluste, höhere Eigenverantwortung.

Resilienz, Gesundheit & Leistungsfähigkeit

Gesunde Mitarbeitende. Nachhaltige Performance.

- Resilienz und innere Stärke
- Umgang mit Stress und Druck
- Selbst- und Zeitmanagement
- Gesundheit am Arbeitsplatz

Ziele:

Reduktion von Belastung, Stärkung der Selbststeuerung und langfristige Leistungsfähigkeit.

Individuelle Entwicklung & Wissenstransfer

Potenziale gezielt entfalten.

- 1:1 Coaching für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Train the Trainer (Inhaltsvermittlung, Präsentationsgestaltung und -Techniken)
- Performance on Stage - Wie schaffe ich mit (PowerPoint)-Präsentationen Begeisterung
- Maßgeschneiderte Trainings und Entwicklungsformate

Ziele:

Individuelle Förderung, nachhaltiger Kompetenzaufbau, passgenaue Lösungen für aktuelle Herausforderungen.



Alle Trainings sind grundsätzlich als Ganztagesformate für bis zu 14 Personen konzipiert. Die Inhalte werden dabei stets individuell auf die Bedürfnisse des Unternehmens, der Teams und Ziele abgestimmt.

Ab einer Gruppengröße von mehr als 14 Personen ist eine zweite:r Trainer:in vorgesehen. Im Ganztagestraining sind sowohl die Vor- als auch die Nachbereitung inkludiert, ebenso ein Fotoprotokoll zur nachhaltigen Sicherung der Inhalte. Auf Anfrage werden gerne mögliche Termine und ein individuelles Angebot übermittelt.

1:1 Coaching

Mentale Gesundheit und individuelle
Weiterentwicklung für Mitarbeiter:innen

Jugendcoaching

Der Weg zum Ziel
beginnt mit Mut.

- Coaching für Jugendliche und junge Erwachsene von 15 - 25
- Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Zukunft
- Hilfestellung bei Entscheidungen (welchen Weg schlage ich ein?)

Preis:

95€/50 Min

Mentaltraining/Coaching

Mut für deinen persönlichen Weg.

- 1:1 Coaching für allgemeine Themen aus dem täglichen Leben
- Umgang mit beruflichen Themen und Herausforderungen
- Wie schaffe ich es, meine Leistung im Arbeitskontext abzurufen?
- Maßgeschneidertes Coaching und Entwicklungsformat

Preis:

95€/50 Min

Beruf und Leadership

Berufliche Skills und Führungsrollen.

- 1:1 Coaching für berufliche Themen im Führungskontext (Kommunikation, Selbstführung- und -Management, div. Führungs-Skills, mein Team begeistern, uvm.)
- Wer bin ich?: Persönlichkeit als Führungskraft
- individuelle Themen im Kontext Führung

Preis:

110€/50 Min

Mut
trägt dich weiter,
wie jeder Plan

MUT>>>
MACHEN

Interesse geweckt?

Lass uns ein **unverbindliches Erstgespräch** vereinbaren, um die Möglichkeiten für dich, dein Team oder Unternehmen zu besprechen.

Thomas Rauscher
Coaching.Training.Beratung.

thomas@mutmachencoaching.at
+43 664 13 84 544

Mit Mut zum Machen.



**Jetzt Termin
vereinbaren!**

