



KATJA RUWWE

Coach · Trainerin · Speakerin

Bewusste Selbstführung

INHALTSVERZEICHNIS

- 4** Speakerin - Katja Ruwwe
- 7** Wendepunkt
- 9** Zahlen
- 11** Erfahrung
- 13** Keynote
- 15** Eigene Worte
- 16** Stationen
- 17** Bildung
- 19** Kundenstimmen
- 21** Persönliches
- 22** Kontakt



“

*Sie sagt das,
was alle denken,
aber niemand ausspricht.*

(Teamleiter, Mittelstand)



SPEAKERIN

Katja Ruwwe arbeitet mit Führungskräften, die im Außen alles tragen und innerlich längst auf Reserve laufen. Sie selbst war vor zwanzig Jahren an genau diesem Punkt – und das ist der Grund, warum sie heute nicht an der Erschöpfung arbeitet, sondern an dem, was dahinter steckt.

“

“Die meisten Coaches arbeiten an der Erschöpfung. Sie geben Werkzeuge, Routinen, Grenzen. Das greift teilweise, weil der Mechanismus dahinter unangestastet bleibt: Wer das eigene Selbstbild eng an das Funktionieren gekoppelt hat, erlebt Innehalten als Kontrollverlust. Genau da setze ich an.”

WENDEPUNKT

Samstag, 4. Dezember 2004.

Ein ganz normaler Vormittag. Wochenendeinkauf mit ihrem Mann. Plötzlich wurde ihr schwindelig. Schwarz vor Augen. Der Atem eng. Ihr Körper hatte übernommen.

Was folgte, waren Wochen voller Arztbesuche, Unsicherheit und Diagnosen, die kein eindeutiges Bild ergaben. Schließlich stellte sie sich in einer Klinik vor. Dort wurde eine Angststörung diagnostiziert – ausgelöst durch anhaltenden Stress. Burnout war damals noch kein Begriff, der selbstverständlich verwendet wurde.

Es dauerte 11,5 Monate bis zur Wiedereingliederung. Diese Zeit wurde zu einem Wendepunkt. Sie erkannte: Ihr Körper hatte lange versucht, ihr etwas zu sagen. Sie war nur zu beschäftigt gewesen, um hinzuhören.

Bis dahin hatte sie funktioniert. Verlässlich. Stark. Verantwortlich. Nach außen souverän. Erst viel später verstand sie: Funktionieren war nicht nur etwas, das sie tat. Es war Teil ihres Selbstbildes geworden.

Heute spricht Katja Ruwwe genau darüber: über die stille Erschöpfung starker Menschen – und über den Moment, in dem Stärke nicht länger bedeuten darf, sich selbst zu übergehen.

“

Stärke wird gefährlich,
wenn sie uns
von uns selbst entfernt.

(Katja Ruwwe)



ZAHLEN

Coach · Trainerin · Speakerin

18

Jahre selbstständig

20+

Unternehmen beraten

100+

Trainings & Workshops

1.000+

Coachings

“

*Sie hat mir nicht gezeigt,
wie ich besser funktioniere.*

*Sie hat mir gezeigt,
warum ich überhaupt funktioniere.*

(Geschäftsführung, Agentur)

ERFAHRUNG

Katja Ruwwe bringt langjährige Erfahrung als Coach, Moderatorin und Seminarleiterin mit – in Unternehmen, Teams und Entwicklungsräumen. Sie ist es gewohnt, Menschen durch anspruchsvolle Themen & Phasen der Transformation zu führen, Atmosphäre zu halten und Reflexion so anzustoßen, dass sie nachwirkt.



Mit ihrem Vortrag **'Die stille Erschöpfung der Starken'** betritt sie nun erstmals einen öffentlichen Speaker-Kontext. Sie bringt genau das auf die Bühne, was ihre Arbeit seit Jahren prägt: Tiefe, Klarheit und die Fähigkeit, unausgesprochene Dynamiken sichtbar zu machen.



KEYNOTE

Die stille Erschöpfung der Starken

Wenn Funktionieren zur Identität wird.

45 Minuten Keynote

Workshop Variante

Zielgruppe

Katja Ruwwe wird gebucht für Unternehmensevents, Führungskräfte-tage und Kongresse – überall dort, wo Menschen sitzen, die Leistung nicht als Wahl erleben, sondern als Selbstverständlichkeit.

Was die Teilnehmer mitnehmen

Die Teilnehmer erkennen, dass stille Erschöpfung kein Zeitmanagement-Problem ist, sondern ein Identitätsthema. Sie nehmen mit, dass ihr Funktionieren lange ihre Stärke war – und dass echte Stärke dort beginnt, wo sie aufhören, sich selbst zu übersehen.

Für Veranstalter

Dieser Vortrag holt ein Thema in den Raum, das in Unternehmen oft spürbar ist, aber selten offen ausgesprochen wird: die stille Erschöpfung leistungsstarker Menschen.

Er erreicht die Menschen, die nach außen funktionieren und innerlich längst an ihre Grenzen kommen. Er schafft einen Moment von Wiedererkennen und ehrlicher Selbstreflexion – und gibt vielen Zuhörern zum ersten Mal Worte für ein Erleben, das sie bisher weggedrückt haben.

Aus „Ich muss einfach besser funktionieren“ wird ein neuer Gedanke: Vielleicht ist meine Erschöpfung kein persönliches Versagen, sondern ein Hinweis darauf, dass ich mich selbst zu lange übergangen habe.

Passend für Unternehmensevents, Führungskräfteitage, Kongresse – überall dort, wo nachhaltige Leistungsfähigkeit und Führungskultur eine Rolle spielen.

EIGENE WORTE

“ Wer andere sieht, darf sich selbst nicht übersehen.”

“ Die meisten arbeiten an Erschöpfung.
Ich arbeite an der Identität hinter dem Funktionieren.”

“ Mich interessiert nicht die laute Krise.
Mich interessiert der Moment davor –
wenn Menschen noch funktionieren,
aber zu einem hohen Preis.”

STATIONEN

seit 2010

Selbstständig als Life Coach · Master Life Coach · Teamcoach

seit 2008

Selbstständig als Beraterin

2018 - 2022

Scrum Master & Agile Coach
Haufe Lexware Real Estate

2016 - 2018

Scrum Master & Agile Coach
Mittwald CM Services

2006 - 2011

Projektmanagerin · Marketing & Kommunikation
Deutsche Bank AG, Hamburg

2003 - 2006

Chief of Staff
Deutsche Bank AG, Hamburg

1999 - 2003

Förderkreislerin
Deutsche Bank AG, Bielefeld & Hamburg

BILDUNG

2026

Hermann Scherer GOLD-Programm (Hermann Scherer)

2026

KI Female Business School (Olivia Grimaud)

2024

Psychologische Beraterin (TherMedius-Institut)

2023 - 2024

Life Trust Coach (Veit Lindau)

2019

Ausbildung zur Hypnotiseurin Advanced Level (TherMedius-Institut)

2018

Teamcoach (Dr. Bock Coaching Akademie)

2017 - 2018

Teamentorin (Akademie für Potenzialentfaltung)

2016

Scrum Master (Boris Gloger)

BILDUNG

2012 - 2013

Master Life Coach (Dr. Bock Coaching Akademie)

2009 - 2010

Life Coach (Dr. Bock Coaching Akademie)

2003 - 2004

Bankbetriebswirtin (Bankakademie)

1999 - 2001

Bankfachwirtin (Bankakademie)

1997 - 1999

Ausbildung zur Bankkauffrau (Deutsche Bank AG)

KUNDENSTIMMEN

“Mit Katja arbeitet man nicht an der Oberfläche.
Man arbeitet an dem, was wirklich zählt.”

“Was sie auszeichnet: Sie reduziert nicht. Sie sortiert.”

“Sie kennt die Realität in Unternehmen von innen.
Das spürt man in jedem Gespräch.”

“Sie hat in unserem Team etwas verändert,
das vorher niemand benennen konnte.”

“Sie hat mich nicht motiviert. Sie hat mich entlastet.”

KUNDENSTIMMEN



In meiner Arbeit mit Katja habe ich nie fertige Lösungen bekommen. Stattdessen hat sie mit den richtigen Fragen einen Raum geschaffen, in dem ich Herausforderungen aus einer neuen Perspektive betrachten konnte und Erkenntnisse aus mir selbst entstanden sind. Genau darin liegt für mich die besondere Kraft ihres Coachings.

Katja besitzt die seltene Fähigkeit, die Vielschichtigkeit einer Herausforderung zu erkennen. Sie macht Muster und Wechselwirkungen sichtbar und trägt gemeinsam Schicht für Schicht die Ebenen einer Fragestellung ab, bis die eigentliche Ursache erkennbar wird. Dieser wertfreie Raum macht es überhaupt erst möglich, den Blick ehrlich auf sich selbst zu richten.

Mit viel Feingefühl stellt sie genau die Fragen, die neue Perspektiven eröffnen – niemals lenkend, sondern immer so, dass die Erkenntnis aus einem selbst entsteht. Genau das macht ihr Coaching für mich so besonders.

(Johanna Kiel, Geschäftsführung)

PERSÖNLICHES

Katja Ruwwe ist ein ruhiger Typ.
Sie stellt lieber gute Fragen, als
schnelle Antworten zu geben.

Beim Walken, im Garten,
bei einer Tasse Tee –
dort entstehen die Gedanken,
aus denen später
klare Worte werden.

Sie beobachtet genau,
hört zwischen den Zeilen und
hat ein feines Gespür dafür,
wann ein Satz nicht nur
verstanden wird,
sondern wirklich landet.



KONTAKT



Web www.katja.ruwwe.de

E-Mail info@katja.ruwwe.de

Telefon +49 155 6250 8185



LinkedIn www.linkedin.com/in/katja-ruwwe

Instagram www.instagram.com/Katja.Ruwwe

Facebook www.facebook.com/KatjaRuwweCoaching

