



# Weiterbildung

## „Integraler Gesundheitscoach“ 2020

### **Zukunftskompetenz Hochsensibilität – aus der Übereinstimmung mit sich selbst Gesundheit und Gestaltungskraft finden!**

Eine Ausbildung, die die Aspekte von Gesundheit und Coaching aus einer Integralen Perspektive miteinander verbindet – das ist nicht nur ein innovativer Ansatz, sondern einer, der im Angesicht der aktuellen Herausforderung unverzichtbar wird. Gerade dafür braucht es einen inneren, von allen äußeren Geschehnissen und gedanklichen Konstrukten unabhängigen Ausgangspunkt, der als ordnende, klärende Instanz immer wieder aufgesucht werden kann. Erst daraus entsteht auch neue Handlungsfähigkeit.

#### **Der Ausgangspunkt: Der spirituelle „Still(e)punkt**

Dies ist der spirituelle Still(e)punkt – ein innerer Raum, in dem wir eine stimmige innere Verbundenheit mit uns selbst erleben, sog. Kohärenzgefühle, die als Quelle von Gesundheit bekannt sind.

Das Konzept dieser Ausbildung basiert auf dem Verständnis, dass dieser immerwährende Zugang zu Gesundheit tief in jedem von uns verborgen ist, wir ihn jedoch aus unserem Bewusstsein verloren haben.

In der Ausbildung zum Integralen Gesundheitscoach werden Sie sich dieses spirituellen Still(e)punktes und seiner Bedeutung wieder bewusst.

Gleichzeitig erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Sie damit professionell im Coaching arbeiten und andere auf diesem Weg in eine neue Form von Lebensgestaltung und Selbstwirksamkeit begleiten können

#### **Coaching in einer anderen Qualität**

Gesundheitscoaching ist ein weit verbreiteter Begriff, hinter dem sich unterschiedliche Coachingansätze und Coachingziele verbergen. Viele von ihnen nehmen konkrete körperliche Probleme in den Fokus oder beschäftigen sich mit der entsprechenden gesundheitlichen Prävention. Egal welche konkreten Ziele diese Coachingansätze im Einzelnen verfolgen, viele von ihnen streben damit nach der Verbesserung einer spezifischen, symptombehafteten Situation. Dieses Konzept klassischen Gesundheitscoachings mag in dieser Hinsicht hilfreich sein, jedoch greift es heutzutage bei der Begleitung vieler Menschen häufig zu kurz. **Sie erleben ihre berufliche oder private Situation oft als so stressbelastet, dass sie in ihrer Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sind und Gefahr laufen, schwer zu erkranken. Versucht man das Problem lediglich punktuell zu lösen oder nur das persönliche Stressmanagement zu verbessern, ohne den zugrundeliegenden Wertekonflikt in den Fokus zu nehmen, verschafft das zunächst Linderung, führt aber kaum zu einer dauerhaften Verbesserung.**

Hier setzt Integrales Gesundheitscoaching an. Dieses einzigartige Konzept basiert auf dem Verständnis der Salutogenese: Gesundheit und Leistungsfähigkeit entstehen aus der Kohärenz von Denken und Fühlen und Handeln - aus der Übereinstimmung mit sich selbst. Ein solches Erleben stimmiger Verbundenheit sorgt dafür, dass unsere Steuerungssysteme effektiv zusammenarbeiten, wir im „Flow“ sind und uns gesund, vital und leistungsfähig fühlen. **Nehmen wir hingegen in unserer beruflichen oder privaten Situation dauerhaft eine Diskrepanz zwischen Denken, Fühlen und Handeln wahr, entsteht eine bedrohliche Leere, die sich in vielfältigen psychosomatischen und körperlichen Symptomen manifestieren kann.**

Integrale Gesundheitscoaches wissen um diese Zusammenhänge und integrieren bewusst eine andere Bezugsebene in den Coachingprozess: den spirituellen Still(e)punkt als größte Gesundheitsressource.

### **Integral – was steckt hinter diesem Begriff?**

Ausgehend von unserem Verständnis von Gesundheit, wohnt dem Konzept von Gesundheitscoaching notwendigerweise ein integraler Ansatz inne. Dabei verstehen wir unter integral die Verbindung zwischen körperlichen, emotionalen, mentalen/kognitiven und spirituellen Aspekten. Anders gesagt: Erst wenn ein Coach ein klares Bewusstsein für diese Aspekte hat und sowohl die körperliche, die emotionale, die mentale als auch die spirituelle Ebene in den Coachingprozess einfließen lassen kann, hat dessen Wirksamkeit eine Qualität, wie sie von einer größer werdenden Zahl von Klienten dringend benötigt wird.

### **Warum braucht unsere Gesellschaft Integrales Gesundheitscoaching?**

Unser Leben ist zunehmend geprägt von Unbeständigkeit (**volatility**), Unsicherheit (**uncertainty**), Komplexität (**complexity**) und Mehrdeutigkeit (**ambiguity**). VUCA, ein Akronym für die englischen Begriffe, ist das Wort, das dafür seit einigen Jahren kursiert. Obwohl der Begriff zunächst auf schwierige Rahmenbedingungen der Unternehmensführung bezogen war, beschreibt VUCA inzwischen auch die Lebens- und Arbeitssituation vieler Menschen. Sie sehen sich einer immer größer werdenden Flut von äußeren Reizen und Einflüssen gegenüber, deren dauerhafte Bewältigung ihnen immer unmöglicher erscheint.

Gleichzeitig wird es sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben immer schwieriger, stabile soziale Beziehungen aufzubauen: die erfolgreiche Karriereentwicklung setzt ein hohes Maß an Flexibilität voraus – im Hinblick auf den Arbeitgeber ebenso wie auf den Einsatzort. Am digitalen Arbeitsplatz sind wir zwar mit der ganzen Welt verbunden, dennoch fehlt der persönliche Kontakt zu Kollegen.

Unter diesen Umständen gestaltet sich auch der Aufbau stabiler Bindungen im privaten Bereich schwierig. Zudem haben dauerhafte Sicherheit vermittelnde Institutionen wie z. B. kirchliche Einrichtungen vielfach ihre Glaubwürdigkeit und Tragfähigkeit eingebüßt.

Kein Wunder, dass Menschen in dieser VUCA-Welt den Halt verlieren. Sie fühlen sich verloren in einem fortwährenden Konkurrenzkampf, dem wir uns scheinbar alle unterziehen müssen, um uns ein „gutes Leben“ leisten zu können.

Das anhaltende Erleben von Unbeständigkeit und Unsicherheit sowie die Zunahme äußerer Reize hat maßgeblichen Einfluss auf unser Autonomes Nervensystem (ANS): Es schaltet dauerhaft um auf Verteidigungsstrategie und aktiviert Kampf- und Fluchtmechanismen. Mit einem derart in Alarmbereitschaft versetzten ANS lebt eine zunehmende Zahl von Menschen – und mit dem Risiko, infolgedessen schwer zu erkranken.

### **Suchende Menschen brauchen andere Lösungen**

In Anbetracht dieser Lebensumstände reagieren immer mehr Menschen hochsensibel – ebenso wie es originär Hochsensible längst tun. Sie spüren, dass hinter ihren beruflichen oder privaten Problemstellungen, die der Auslöser für ein Coaching oder eine Beratung sind, eine andere, tiefere Ursache liegt. Es geht ihnen nicht darum, wieder fit für das System gemacht zu werden. Vielmehr suchen sie nach einem alternativen Umgang mit diesen krankmachenden Umständen und fragen sich, was sie sowohl für sich als auch innerhalb des Systems verändern können.

**Es ist klar erkennbar, dass die Zahl der Menschen, die bei der Bearbeitung ihrer individuellen beruflichen und privaten Probleme auch nach Antworten auf grundlegendere Fragen suchen, deutlich zunimmt:**

- Ist es richtig, dass ich versuche, mich immer wieder an dieses krankmachende System anzupassen?
- Warum reichen Stress- und Selbstmanagement nicht mehr aus?
- Hat das, was ich täglich tue, überhaupt einen Sinn?
- War das schon alles, um das es in meinem Leben geht?
- Was kann ich ändern?
- Wo ist mein Platz im Berufsleben?

Das sind zentrale Fragen, die sie bewegen. Und an diesem Punkt stoßen herkömmliche Coaching-Konzepte häufig an ihre Grenzen. Warum?

- Sie zielen darauf ab, fit zu machen, um weiter „funktionieren“ zu können.
- Sie arbeiten nicht „integral“, sondern verfolgen vor allem die Lösung von Konflikten oder die Linderung spezifischer Anpassungs- und Leistungsprobleme, ohne zugrundeliegende innere Wertekonflikte zu berücksichtigen.



- Sie bedienen sich standardisierter Methoden (z.B. Zeitmanagement), mit denen die Anpassung an bestehende Rahmenbedingungen besser gelingen soll.

**Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Coaching sich verändern und dringend um eine andere Bezugsebene ergänzt werden muss. Was damit gemeint ist?**

### **Coaching im Spiegel grundsätzlicher Fragen menschlichen Daseins**

Angesichts des Bedürfnisses ihrer Klienten nach den tiefergehenden Ursachen ihrer privaten oder beruflichen Probleme zu suchen, stehen Coaches, Berater und Menschen in begleitenden Funktionen vor neuen Herausforderungen. Bei Aurum Cordis ausgebildete Integrale Gesundheitscoaches sind in der Lage, einen großen und wichtigen Schritt weiterzugehen und diese Herausforderung anzunehmen: Sie sind fähig, eine tiefe Verbindung zu ihren Coachees aufzunehmen und bei der Klärung privater oder beruflicher Problemstellungen auch deren grundsätzliche und brennende Fragen menschlichen Daseins bewusst in den Coachingprozess einzubeziehen:

- Was ist der tiefere Sinn hinter dem was ich erlebe?
- Was ist das, was mich manchmal zutiefst berührt?
- Gibt es hinter meinem Erleben noch etwas Größeres?
- Wie finde ich mit diesem Wissen meinen Platz in der Gesellschaft?
- Was möchte ich aus dieser tiefen Motivation heraus verändern?

Integrale Gesundheitscoaches integrieren die körperliche, die emotionale, die mental/kognitive als auch die spirituelle Ebene in ihre Arbeit. Ihr vordringliches Anliegen ist es, den Coachee auf dem Weg zu einer tiefen Verbindung mit sich selbst zu begleiten. Die Aufgabe dieser Begleitung ist es auch, herauszufinden, welche konkrete Form der Lebens- und Arbeitsweltgestaltung dem Coachee einen persönlich stimmigen Umgang mit dem System erlaubt.

### **Welche besonderen Kompetenzen vermittelt die Ausbildung?**

Damit Integrale Gesundheitscoaches mit ihren Coachees auf einer so tiefen Ebene arbeiten können, benötigen sie Kompetenzen, die weit über die klassischen Coaching-Methoden hinausgehen. Dank unserer jahrelangen Erfahrung wissen wir bei Aurum Cordis, dass hochsensible Mensch aufgrund ihrer vernetzten Wahrnehmung viele dieser Kompetenzen in sich tragen – häufig ohne sich darüber bewusst zu sein oder sie professionell zu nutzen. Vor diesem Hintergrund haben wir ein einzigartiges Ausbildungskonzept entwickelt, das sich aus unserer zentralen Kompetenz im Umgang mit hochsensibler Wahrnehmung speist. Es befähigt Integrale Gesundheitscoaches, ihre Klienten umfassend, wirksam und professionell während des gesamten Coaching-Prozesses zu begleiten.



Welche Kompetenzen sind dafür erforderlich?

**Die besondere Aufgabe Integraler Gesundheitscoaches besteht darin, eine Souveränität zu entwickeln, die es ihnen erlaubt, ihren Fokus zwischen der inneren Struktur des Begleitprozesses und der Tiefe der Raumkompetenz pendeln zu lassen.**

Daraus ergibt sich, dass der Begleitprozess keinesfalls unstrukturiert verläuft. Im Gegenteil: Es braucht profundes Know-how, das dem Coach als Basis dient und ihm die notwendige Sicherheit vermittelt, um den Coachingprozess in der Balance seines offenen Gewahrseins halten zu können. Bei Aurum Cordis sprechen wir von Raumkompetenz, Strukturkompetenz und Selbstreflexionskompetenz.

### Raumkompetenz

Um mit dem Coachee in einen tiefen und öffnenden Begleitungsprozess gehen zu können, bedarf es einer besonderen Kompetenz des Coaches: Anstatt mit zielgerichteter Wahrnehmung muss er mit Raumhaftigkeit umgehen können. Erst wenn der Coach es versteht, in einer sicheren Beziehung zu seinem Klienten mit einer Haltung der Absichtslosigkeit und des „Nicht-Wissens“ für den Moment die Zielorientierung zugunsten eines offenen Raumes von Möglichkeiten zu vernachlässigen, kann der Klient das integrieren, was er sonst aus guten Gründen zu verbergen gewohnt ist. Wir bezeichnen das als „coachen aus dem spirituellen Still(e)punkt“.

In der Beziehung zwischen Coach und Coachee werden neue „Treffpunkte“ möglich, die jenseits der rein mentalen Ebene liegen und aus der sicheren Wahrnehmung des Coaches in den Prozess einfließen. Daraus wiederum können sich völlig neue Lösungsansätze im Interesse des zuvor vereinbarten Ziels der Begleitung ergeben.

Diese Art der Arbeit mit dem heilsamen Raum beschreibt die Dialogfähigkeit des Coaches. Sie stellt die zentrale Kompetenz eines bei Aurum Cordis ausgebildeten Integralen Gesundheitscoaches dar.

### Strukturkompetenz

Um die Zielgerichtetheit im Begleitungsprozess abzubilden, haben wir bei Aurum Cordis vier unabhängig voneinander arbeitenden Coachingmethoden entwickelt, die der Raumkompetenz genügend Freiheitsgrade geben und gleichzeitig den Klienten zu seinem selbst beschriebenen Ziel führen.

**Diese vier grundlegenden Coachingmethoden bilden zusammengenommen das Integrale Gesundheitscoaching bei Aurum Cordis ab.**

1. Sinn- und Werte-Coaching
2. Erlebniskonflikt-Coaching
3. Dynamisches Ressourcen-Coaching
4. Dynamisches Selbstmanagement-Coaching



## 1. Sinn- und Werte-Coaching (der Sinn- und Werteprozess)

Das Herzstück für die innere Struktur des Begleitungsprozesses bildet das Sinn- und Werte-Coaching, das daher methodisch im Zentrum der Ausbildung steht. Jeder Teilnehmer durchläuft es unter Anleitung selbst. Dabei handelt es sich nicht um einen rein linearen Prozess, sondern vielmehr um einen Weg, der über die Integration der Raumkompetenz innerhalb dieser Struktur in die Tiefe führt. So lassen sich auf einer sehr tiefen Ebene die innere und die äußere Welt des Coachee miteinander verbinden. Das setzt auf Seiten des Coachees die Bereitschaft voraus, sich an tiefe Gefühle und Körpersignale zu erinnern und diese zu nutzen. Zugleich fordert es Mut, Sicherheit und Souveränität des Integralen Gesundheitscoaches, sich in Klarheit und Bewusstsein für seine Möglichkeiten und Grenzen auf diesem Weg zur Verfügung zu stellen.

**Das Sinn- und Werte-Coaching lebt aus dem Gleichzeitigkeitsbewusstsein des suchenden, vernetzt wahrnehmenden Menschen: für den Schmerzpunkt in seinem Leben auf der einen Seite und der stets präsenten Ahnung für das Vorhandenseins eines persönlichen Auftrags zur Verbesserung einer über ihn hinausweisenden Situation auf der anderen Seite.**

In der Sprache von Aurum Cordis bezeichnen wir diese beiden Pole als Lebensdrama und Lebensvision. Der suchende Mensch verspürt in dem Spannungsfeld zwischen beiden Polen eine tiefe Sehnsucht. Sie drängt ihn dazu, diese erahnte Möglichkeit am Pol der Lebensvision endlich konkretisieren zu können.

Daher ist dieses Spannungsfeld zwischen Lebensdrama und Lebensvision der Ursprungsort des Veränderungsimpulses, der den Kern des Sinn- und Werteprozesses bildet. Der Prozess an sich ist eine innere Reise zu der lang gesuchten Verbindung zu sich selbst - also an den Punkt, an dem sich die Kraft aus der Übereinstimmung mit sich selbst und damit Gesundheit entfalten kann.

Die Möglichkeit, über das spirituelle Gewahrsein für den inneren Ort von Selbstverbundenheit sich selbst zu spüren, versetzt den suchenden Menschen in die Lage, dem Stress belasteten Sog des Dramapols einen inneren Freiraum entgegenzusetzen. Der gestattet es ihm, sich neu zu orientieren und gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.

Der Weg durch den eigenen Sinn- und Werteprozess ist für jeden Teilnehmer der Ausbildung von großer Bedeutung. Nur wer diesen Prozess selbst durchlaufen hat, kann dessen Dimension und Wirksamkeit ermessen und ist in der Lage, ihn später in der Arbeit mit eigenen Klienten sicher und wirksam zu begleiten.

## 2. Erlebniskonflikt-Coaching

Diese Coachingmethode arbeitet ebenfalls mit dem Spannungsfeld zwischen Lebensdrama und der Lebensvision und dem daraus resultierenden inneren Wertekonflikt des Klienten. Sie betrachtet aktuelle Erlebnisse aus der Lebens- und Arbeitswelt des Coachees und setzt sie in Beziehung zu den von beiden Polen des inneren Wertekonflikts ausgehenden Sogwirkungen. Im Coaching-Prozess wird ein Perspektivwechsel angestoßen, sodass neue Lösungen eines erlebten Konfliktes möglich werden.





### **3. Dynamisches Ressourcen-Coaching**

Für diese Coachingmethode nutzen wir die verschiedenen Werteebenen menschlicher Entwicklung nach dem Modell der Spiral Dynamics von Clare W. Graves: Sinn suchende Menschen handeln häufig als „Gemeinschaftsorientierte“ (Werteebene Grün). Jedoch spüren sie die Sehnsucht nach dem Entwicklungsschritt zum „Bewussten Individualisten“ (Werteebene Gelb), der in Lage ist, seine Beziehungen angstfreier und damit unabhängiger von der Meinung anderer zu gestalten. Daraus ergibt sich für ihn ein größeres Maß an Freiheit, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit. Dynamisches Ressourcen-Coaching erschließt zusätzliche Ressourcen, mit denen diese Entwicklung gelingen kann.

### **4. Dynamisches Selbstmanagement-Coaching**

Dynamisches Selbstmanagement-Coaching ist eine Methode, die aus sieben auf einander aufbauenden Schritten besteht, die den Umgang mit starken emotionalen Triggersituationen verbessern. In der Folge gelingt so eine wesentlich souveränere Interaktion mit der Umwelt. Dynamisches Selbstmanagement-Coaching rundet das Integrale Gesundheitscoaching stimmig ab.

### **Selbstreflexionskompetenz**

Die Wirkung der persönlichen tiefen spirituellen Verankerung des Integralen Gesundheitscoaches hat eine große Bedeutung. Erst sein sicheres Empfinden dafür, sich an diesem inneren Ort zu befinden, erlaubt die Öffnung des Dialograumes zwischen ihm und seinem Klienten.

Der Begleiter muss dafür in der Lage sein, seine eigenen Signale einer stimmigen Verbundenheit mit sich selbst ebenso zu erkennen wie jene, die ihm mitteilen würden, nicht ausreichend bei sich geblieben zu sein, um sich von der Geschichte seines Gegenübers abgrenzen zu können. Das gelingt nur, wenn der Coach bereit ist, sich immer wieder selbst zu reflektieren – kurz: seinen inneren Beobachter zu befragen. Erst dann ist er in der Lage, den Coaching-Prozess professionell zu lenken und die richtigen Fragen zu erkennen und zu stellen.

Das Zusammenspiel von Raumkompetenz, Strukturkompetenz und Selbstreflexionskompetenz kennzeichnet die besondere Qualität Integralen Gesundheitscoachings und eröffnet den Zugang zu einem Coaching-Prozess, von einzigartiger Tiefe und Wirksamkeit.

Im Rahmen der Ausbildung zum Integralen Gesundheitscoach erhalten die Teilnehmer bei Aurum Cordis zahlreiche Möglichkeiten, sich mit unterschiedlichen Übungen mit diesen Kompetenzen vertraut zu machen, sie zu erkunden und zu trainieren.

### **Spiritualität – welche Bedeutung hat sie im Integralen Gesundheitscoaching?**

Vielen Menschen fällt es schwer, das Wort Spiritualität zu benutzen. Für sie mag es einen negativen Beigeschmack haben, für etwas Abgehobenes und Realitätsfernes stehen und damit auf wenig Akzeptanz in einer doch so anders funktionierenden Realität stoßen. Folglich fürchten sie sich davor, sich mit diesem Wort zu verbinden.

Andererseits beschreibt es jedoch genau die Dimension von „Spirit“, nach der sie in einer ansonsten entseelten, leeren Welt so hungern. Für alle Sinnsuchenden, und damit für alle hochsensiblen Menschen, liegt in der Spiritualität die wesentlichste Einladung an ihr hoherregtes Nervensystem, sich wieder in Richtung einer neuen Ordnung zu bewegen – und damit zur Gesundung.

Folglich ist die Integration der spirituellen Dimension in die Ausbildung zum Integralen Gesundheitscoach unabdingbar. Die Bereitschaft der Teilnehmer, während der Ausbildung und darüber hinaus in der Tätigkeit als integraler Gesundheitscoach in einer regelmäßigen spirituellen Praxis der persönlichen Bewusstseinsentwicklung zu dienen, bildet die entscheidende Basis für ihre Fähigkeit, den Prozess des Gesundheitscoachings aus einer Meta-Ebene heraus zu gestalten.

### **Passt die Ausbildung zu mir?**

Die Ausbildung zum Integralen Gesundheitscoach ist eine vollwertige Qualifizierung, deren Inhalte Sie darauf vorbereiten, sich als Coach selbstständig machen zu können. Wenn Sie bereits ausgebildeter Coach, Berater, Pädagoge oder Therapeut sind, ist sie eine wertvolle Spezialisierung hinsichtlich der Aspekte von Hochsensibilität und einem Integralen Verständnis von Gesundheit.

Die Ausbildung passt zu Ihnen, wenn

- Ihre Wahrnehmung über „die Norm“ hinausgeht und das Unsichtbare, Unhörbare und Unsagbare berührt.
- Sie Ihrem inneren Auftrag folgen und Ihr Bewusstsein in den Dienst einer über Sie hinausweisenden Situation stellen möchten.
- Sie einen Weg suchen, Ihr spirituelles Selbst in Ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.
- Sie die Sehnsucht verspüren, Menschen auf einem anderen Level coachen, begleiten und beraten zu können.
- es Ihnen um mehr geht, als Ihren Klienten lediglich Instrumente und Methoden an die Hand zu geben, damit sie in einem System weiterbestehen, unter dem sie eigentlich leiden.
- Sie die Vorstellung motiviert, im Verlauf eines tiefgehenden und integralen Coaching-Prozesses gemeinsam mit Ihren Klienten Ergebnisse einer ganz anderen Qualität zu erarbeiten.



Um die die Ausbildung zum Integralen Gesundheitscoach beginnen und erfolgreich abschließen zu können, sind vier Aspekte von zentraler Bedeutung:

1. Die Bereitschaft, sich während der Ausbildung auf einen tiefen inneren Reflexionsprozess einzulassen.
2. Eine komplexe und vernetzte Wahrnehmungsfähigkeit, auch wenn Sie sich selbst nicht als hochsensibel charakterisieren würden.
3. Die Haltung, dass jedem Menschen ein heiler und unverletzbarer Wesenskern innewohnt.
4. Ein integrales und holistisches Weltbild.

Welche Inhalte hat die Ausbildung?

**Modul I: Coaching Grundlagen (13. bis 15. November 2020)**

- Grundlagen von Integraler Gesundheit
- Perspektivwechsel im Coaching
- Der klassische Coachingprozess
- Stimmige Coachingziele planen
- Ressourcenarbeit und Feldwahrnehmung
- Intensivübung: Der klassische Coachingprozess

**Modul II: Spiritualität und Gesundheit (11. bis 13. Dezember 2020)**

- Gesundheit als dynamischer Prozess
- Gesundheitserreger des inneren Systems
- Spiritualität im Integralen Gesundheitscoaching
- Innerer Beobachter und arbeiten im Dialogischen Raum
- Der Fulcrum - Coachen aus dem spirituellen Still(e)punkt
- Intensivübung: Dialograum

**Modul III: Integrales Gesundheitscoaching Teil 1 (22. bis 24. Januar 2021)**

- Grundlagen des Integralen Gesundheitscoachings
- Coachingmethode „Sinn- und Werte-Coaching“
- Arbeiten mit dem Lebensdrama, der Lebensvision und dem Still(e)punkt
- LIVE Übung: Die WARUM-Frage – was ist mein innerer Auftrag?
- Coachingmethode „Erlebniskonflikt Coaching“
- LIVE- und Intensivübung: Erlebniskonflikt Coaching

#### **Modul IV: Emotionale und mentale Gesundheit (19. bis 21. Februar 2021)**

- Emotionale und mentale Hygiene
- Die Stresspyramide und ihre Auswirkung auf Körper, Geist und Seele
- Regulationssysteme im Menschen
- Schattenarbeit und die verborgenen Kraft-Ressourcen
- Übung zur Ermittlung der eigenen Werte
- Intensivübung: Wahrnehmungslandkarte entwickeln

#### **Modul V: Integrales Gesundheitscoaching Teil 2 (19. bis 21. März 2021)**

- Coachingmethode „Dynamisches Ressourcen-Coaching“
- LIVE Coaching: Dynamische Ressourcen entwickeln
- Coachingmethode „Dynamisches Selbstmanagement-Coaching“
- Integrales Gesundheitscoaching als holistisches Coaching Modell
- Intensivübung: Wahrnehmungslandkarten verändern

#### **Modul VI: Hochsensibilität und Bewusstsein (23. bis 25. April 2021)**

- Multidimensionalität von Hochsensibilität
- Integrales Modell von hochsensibler Wahrnehmung
- Theorie U nach Otto C. Scharmer
- Sensitive Leadership, High Sensation Seeker und Changemaker

#### **Modul VII: Vertiefung Deiner Coaching Kompetenz (18. bis 20. Juni 2021)**

- Anwendung der erlernten Coaching Werkzeuge in konkreten Klientensituationen
- Feedbackrunden und Rückmeldungen von den Ausbildern und der Gruppe
- Sich selbst im geschützten Raum in der tiefen Prozessarbeit erfahren
- Sicherheit gewinnen im Umgang mit „schwierigen“ Kundensituationen

#### **Modul VIII: Coaching Excellence (20. bis 22. August 2021)**

- Präsentation der Fallbeschreibungen aus dem Übungskoaching-Prozess
- Vorstellung der Projektentwürfe zur Positionierung als Integraler Gesundheitscoach
- Abschluss Übungskoaching mit anschließendem individuellen Feedback
- Gemeinsam feiern wir im Rahmen einer Zeremonie den erfolgreichen Abschluss Ihrer Weiterbildung

### **Das „Besondere“ der Ausbildung in 2020**

Der Ausbildungsjahrgang 2020, der am 13.11.2020 startet, kann sich auf eine einzigartige Besonderheit freuen, die es nur in diesem Jahr geben wird.

### **Den Teilnehmern bietet sich die Möglichkeit eines *kostenlosen* neunten Moduls zum Thema „Selbstmarketing“!**

Die Ausbildung an sich schließt mit dem achten Modul und der damit verbundenen Zertifizierung ab. Wer sich darüber hinaus seiner persönlichen Platzierung am Markt widmen möchte, kann diese einmalige Chance für sich nutzen.

### **Kostenloses Zusatzmodul IX: Selbstmarketing (17. bis 19. September 2021)**

- Positionierung im Coachingmarkt
- Erarbeiten eines stimmigen Geschäftsmodells
- Ermitteln des Zielkunden und seiner Themenstellung
- Herausstellen der Mehrwerte und Alleinstellungsmerkmale
- Strategien für die Marktkommunikation
- Zusammenarbeit mit Multiplikatoren

### **Integrale Gesundheitscoaches in der Praxis – was Sie erfahren und gewinnen**

Die Ausbildung Integraler Gesundheitscoach bei Aurum Cordis ist eine vollwertige Qualifizierung, die sich sowohl in ihrem Aufbau und ihrer Methodik als auch im Hinblick auf ihren späteren Einsatz im beruflichen Kontext grundlegend von anderen Coaching-Ausbildungen unterscheidet. Im Verlauf der Ausbildung entwickeln Sie sowohl ein tiefes Bewusstsein in Bezug auf sich selbst als auch exzellente Coaching-Kompetenzen, die Sie dazu befähigen, Ihre Klienten mit großer Wirksamkeit zu begleiten.

Was erfahren und gewinnen Sie konkret?

- ein Bewusstsein davon, wie Spiritualität als stärkste Gesundheitsressource wirksam wird
- intensive Selbsterfahrung aufgrund tiefer Reflexionsgespräche
- Fachwissen zu Hochsensibilität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- umfassende Kompetenzen, die Sie befähigen, Ihr spirituelles Selbst im Coaching und in der Begleitung professionell und wirksam einzusetzen
- Praxisberichte aus der Arbeit mit Hochsensibilität aus erster Hand



Damit sind Sie in bestens darauf vorbereitet, Menschen zu coachen und zu begleiten, die

- sich von herkömmlichen Coaches nicht verstanden fühlen,
- nach Sinn in ihrem Tun und Handeln suchen,
- eine tiefe Sehnsucht nach „Ganzheit“ verspüren,
- Begleitung auf einem für sie nachhaltigen Weg suchen,
- hochsensibel sein können, aber nicht sein müssen.

### **Welche berufliche Perspektive eröffnet mir die Ausbildung?**

Von dieser Ausbildung profitieren Sie auf unterschiedliche Weise: Sie erschließt Ihnen einen inneren Weg zu sich selbst; zugleich ermöglicht sie Ihnen die Entwicklung einer neuen und stimmigen beruflichen Perspektive.

Daher legt Aurum Cordis Wert darauf, dass Sie während der Ausbildung Ihre individuelle Marktpositionierung und dazu passende Selbstmarketingstrategien entwickeln – ungeachtet dessen, ob Sie sich nach Abschluss der Ausbildung selbstständig machen oder Ihre Kompetenz auf andere Art und Weise nutzen möchten.

**Die Ausbildung kann als eine Art „Gefäß“ betrachtet werden, in das Sie Ihre bereits vorhandenen Ausbildungen und Qualifikationen (z. B. als Coach, Berater, Pädagoge oder Therapeut) sinnvoll integrieren können – unabhängig davon, wie Sie sich später damit positionieren möchten oder welche konkrete Berufsbezeichnung Sie wählen werden.**

Teilnehmern/innen vorangegangener Jahrgänge, die den Weg in die Selbstständigkeit gewählt haben, ist das z. B. mit folgenden Berufsbezeichnungen gelungen:

- Gesundheitscoach
- Berufscoach
- Karrierecoach
- Führungskräftecoach
- Coach für Hochsensible
- Berater für Familien mit hochsensiblen Kindern
- Begleiter in Umbruchphasen

- Konflikt- und Beziehungscoach
- Persönlichkeitscoach
- Coach für neue Perspektiven
- Beratung für Unternehmen

### Qualitätssicherung

Die Weiterbildung basiert auf den Erkenntnissen aus folgenden Projekten:

- ♦ Prozessevaluation der Ausbildung „Aurum Cordis Gesundheitscoach Hochsensibilität“ in 2013-2014
- ♦ Beteiligung am Projekt „Offener Koordinierungsprozess Qualitätsentwicklung“ zur Entwicklung von Beratungsqualität in Bildung, Beruf und Beschäftigung, durchgeführt in Zusammenarbeit der Universität Heidelberg und des nfb (Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung) in 2013 und 2014
- ♦ Jahrelange erfolgreiche Praxis in der Begleitung hochsensibler Menschen
- ♦ Erfolgreiche Durchführung der Weiterbildung zum Integralen Gesundheitscoach in 2015-2016, 2017-2018 und 2019-2020

### Organisatorisches: Teilnahmevoraussetzungen, Kosten, Zertifikat

#### Weiterbildungsleitung

Jutta Böttcher und Christian Schneider

#### Voraussetzungen für die Teilnahme

Diese Aus- und Weiterbildung dient nicht der therapeutischen Selbsterfahrung. Daher sollten persönliche Klärungsprozesse bereits erfolgt sein oder andernorts in entsprechender Begleitung bearbeitet werden. Es sollten ein grundlegendes Verständnis und Interesse für ganzheitliche Zusammenhänge sowie persönliche Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Empathie- und Wahrnehmungsfähigkeit vorhanden sein.

**Vor der Anmeldung zu dieser Aus- und Weiterbildung ist ein Kennenlern-Gespräch mit den beiden Weiterbildungsleitern notwendig. Bitte vereinbaren Sie bei Interesse dafür einen Termin.**



### **Dauer und Umfang der Weiterbildung**

- Acht Wochenenden mit je drei Tagen
  - Freitag von 11.00 bis 19.00 Uhr
  - Samstag von 09.30 bis 18.00 Uhr
  - Sonntag von 09.00 bis 14.00 Uhr
- Drei mal eine Stunde Reflexion in einer Telefonkonferenz
- Sechs selbsttätige Peergroup-Treffen (je zwei Stunden) vor Ort oder am Telefon mit entsprechender Dokumentation
- Selbststudium entsprechend der Literaturliste oder Internetrecherche
- Drei Fallbeispiele mit mindestens zwei Coaching-Sitzungen jeweils 90 Minuten pro Klient (neun Stunden insgesamt)

### **Kosten**

- Bei Zahlung in einer Summe vor Beginn der Weiterbildung: Euro 7.442,75 inkl. MwSt.
- Bei Ratenzahlungen: Anzahlung bei Vertragsabschluss Euro 2.950,00 inkl. MwSt.  
10 Monatsraten zu je Euro 420,00 inkl. MwSt. beginnend am 01.10.2020 sowie einer Abschlussrate von Euro 750,00 inkl. MwSt. am 01.08.2021 (Gesamtpreis Euro 7.900,00 inkl. MwSt.)
- Teilnehmern, die die Weiterbildung Sensitive Coaching Compact (3 Module) erfolgreich abgeschlossen haben, werden Euro 600,00 inkl. MwSt. angerechnet.

### **Aurum Cordis Zertifikat**

Nach erfolgreichem Abschluss erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung.

Bei vollständiger Teilnahme und Dokumentation der selbst geführten Coachings sowie einer erfolgreichen Abschlusspräsentation erhält er ein institutseigenes Zertifikat.

### **Netzwerk Integraler Gesundheitscoaches**

Die Absolventen der Weiterbildung werden in das Netzwerk Integraler Gesundheitscoaches (NIG) aufgenommen. Es bietet ihnen die Möglichkeit zur Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen, die ein gemeinsames Werteverständnis verbindet.



### **Zuschüsse zur Weiterbildung**

In einigen Bundesländern gibt es die Möglichkeit, berufliche Weiterbildung aus EU-Mitteln bezuschussen zu lassen. Auskünfte dazu erteilen die zuständigen Handels- und Handwerkskammern. Dies könnte für Teilnehmer aus Hamburg besonders interessant sein.

### **Anmeldung**

Die Teilnehmerzahl der Weiterbildung ist begrenzt. Frühes Anmelden lohnt sich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

04161 - 714 712 oder [info@aurum-cordis.de](mailto:info@aurum-cordis.de)

04183 - 79 19 06 oder [info@hakinem.de](mailto:info@hakinem.de)

### **Veranstalter und Veranstaltungsort**

Aurum Cordis, Seminarraum 1, Stader Straße 32, D-21614 Buxtehude (30 km südwestlich von Hamburg)

### **Organisatorische Hinweise**

- Die Inhalte können sich noch bis kurz vor Beginn der Weiterbildung ändern!
- In der Weiterbildungsgebühr sind die Unterlagen zur Weiterbildung inklusive der Übungen enthalten.
- Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Schreiben mitbringen!
- Wasser, Kaffee, Tee, Obst und Gebäck sind im Seminarpreis enthalten.
- Warme Mahlzeiten sind im Seminarpreis nicht enthalten.

### **Widerrufsbelehrung**

Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen schriftlich widerrufen.

Die Frist beginnt frühestens mit dem Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Er ist zu richten an:

Aurum Cordis, Stader Straße 32, 21614 Buxtehude oder per E-Mail: [info@aurum-cordis.de](mailto:info@aurum-cordis.de).

Nach Ablauf dieser Frist ist ein Widerruf nicht mehr möglich.

### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Es gelten die AGB von Aurum Cordis.