

# Persönlichkeits & Life Coach

*Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.*

*\_Albert Einstein*



## WAS IST EIN PERSÖNLICHKEITS & LIFE COACH

Ein **Persönlichkeits Coach** begleitet sein Gegenüber in der persönlichen Entwicklung. Der Coach hilft einerseits, den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu erkennen und die eigenen Stärken nutzbar zu machen. Andererseits werden die Klienten darin unterstützt, einen neuen Blickwinkel auf die belastende Situation zu erlangen und sich selbst zu reflektieren. Hierfür stellt ein Persönlichkeits Coach gezielte Fragen, die zum Nachdenken anregen. So kann eine ungetrübte Sicht auf die eigenen Stärken, Schwächen, Wünsche und Ziele erfolgen. Schädliche Verhaltensmuster können sich wandeln.

Ein **Life Coach** befasst sich mit allen Themen, die ausschlaggebend für die Lebenszufriedenheit seiner Klienten sind. Es gibt zahlreiche Lebenssituationen, in denen ein Life Coaching sinnvoll ist: Bei Krisen, Konflikten, Kommunikationsproblemen, um Ressourcen zu erkennen und das eigene Potential zu entfalten. Der Coach kann unterstützen und begleiten. Durch gezielte Fragen und Tools kann er dazu ermutigen, die Lage aus einer neuen Perspektive zu betrachten und adäquate Lösungen zu finden.

Bedeutsam im **Persönlichkeits & Life Coaching** ist die Kompetenz, Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, deren Ressourcen zu erkennen und in Krisensituationen zu begleiten.

## Themen, die in einem Persönlichkeits & Life Coaching behandelt werden können

- Persönlichkeitsentwicklung, Lebensphasen
- Krisen, Probleme, Konfliktsituationen, Stress
- Mehr Freude, Spass, mehr Lebensqualität, Glück, Erfüllung
- Beziehungsthemen
- Lebensziele und Visionen
- Beruf und Karriere
- Sinnkrisen, Entscheidungsprobleme, Neuorientierung
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Aktivierung von Ressourcen

## PROFIL DER AUSBILDUNG BEI ZENTRUM FÜR ENTWICKLUNG

Was macht die Ausbildung zum Persönlichkeits & Life Coach im **Zentrum für Entwicklung** speziell?

- Die Ausbildung ist **kompakt, reichhaltig** und **umfassend**.
- Der Unterricht ist **bedürfnisorientiert** aufgebaut. Das heisst, die Teilnehmer\_innen entscheiden als Gruppe und als Individuum mit.
- Der Unterricht ist **individualisiert** aufgebaut. Das heisst, jede Person entscheidet selbst, an welchem Thema und welcher Tiefe er/sie arbeiten möchte und ob sie/er die Übungen ausprobieren will.
- Die Ausbildung vermittelt alle Techniken und Methoden **praxisnah**.
- Die Ausbildung basiert auf dem **ganzheitlichen Ansatz**.
  - Körper - Gefühle/Psyche - Gedanken - Vitalität
  - Ich - Du - Wir
  - Unterbewusstsein - Bewusstsein
  - Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft
  - Individuum - Beziehung
- Die Ausbildung ist **psychologie - und methodenübergreifend** und **integrativ**. Die Anwendung verschiedener Ansätze und Methoden ermöglicht es, ein Problem aus mehreren Perspektiven zu betrachten. Diese Ansätze werden im Laufe der Ausbildung immer wieder aufgegriffen und integriert. Es besteht nicht der Anspruch, diese Ansätze in seiner Ganzheit zu begreifen, sondern sie dienen in einzelnen Bereichen als Haltung und Arbeitstool.

### Psychologische Ansätze

- Systemischer Ansatz
- Schematherapie Ansatz
- Psychosynthese Ansatz
- Holistischer Ansatz
- Konstruktivistischer Ansatz
- Integrativer Ansatz
- Personenzentrierter Ansatz)

### Methodische Ansätze

- Zielorientierter Ansatz
- Ressourcenorientierter Ansatz
- Lösungsorientierter Ansatz
- Zielorientierter Ansatz
- Prozessorientierter Ansatz
- Integrativer Ansatz

- Die Ausbildung integriert Philosophien von **neuzeitlichen Lehrer\_innen**
  - Claus Walter
  - Eckhart Tolle
  - Gerald Hüther
  - Gregg Braden
  - Joachim Bauer
  - Joe Dispenza
  - Jon Kabat-Zinn
  - Sharon Salzberg
  - Susanne Hühn
  - Thich Nhat Hanh
  - Vivian Dittmar
  - Etc.

- Die Ausbildung kombiniert **verschiedene Methoden und Tools**
  - Achtsamkeitsübungen
  - Wahrnehmungsübungen
  - Präsenzübungen
  - Mind-Body-Medizin
  - Herz-Hirn-Kohärenz
  - Affirmationen
  - IKIGAI
  - Kraftressourcen Modell
  - Lebensrad
  - Visualisierungen
  
- Die Ausbildung basiert auf dem **humanistischen** und dem **integralen Menschenbild**. (Die **Spiritualität** wird in der Spirit Coach-Ausbildung intensiv Thema sein, darf jedoch auch hier gerne einfließen). Sie baut auf folgender **Grundhaltung** auf:
  - Der Mensch**
    - Der Mensch ist Einheit von Körper, Seele und Geist und ist mehr als die Summe seiner Einzelteile.
    - Jeder Mensch ist auf Wachstum und Entwicklung angelegt und zu Veränderung und Problemlösung fähig.
    - Jeder Mensch kann Bewusstheit über sich selbst erlangen.
    - Der Mensch ist für sein Fühlen, Denken, Handeln selbst verantwortlich.
    - Jeder Mensch hat einen eigenen freien Willen, er ist fähig zu wählen und zu entscheiden.
    - Jeder Mensch hat immer eine Wahl, wer er sein will.
    - Jeder Mensch ist einzigartig und von Grund auf gut.
    - Jeder Mensch hat seine eigene Wahrheit, es gibt nur diese Wahrheit, denn jede Wahrnehmung ist selektiv und individuell.
    - Jeder Mensch hat seine Gründe, warum er jetzt so reagiert.
    - Jeder Mensch möchte in seiner ganz eigenen Art und Ausdrucksweise ernst genommen werden.
    - Jeder Mensch kann nur sich verändern.
    - Was der Mensch glaubt, sieht er, das zieht er an.
    - Der Mensch ist ein Beziehungswesen.
    - Jeder Mensch hat ein eigenes physisches System und ist in seinem Umfeld in Systemen eingebunden.
    - Jeder Mensch trägt alles zu seiner Heilung Notwendige in sich selbst.
    - Jeder Mensch hat Ressourcen, um sein Leben zu gestalten.
  - Das Leben**
    - Der Gedanke geht allem voraus.
    - Das Herz ist das Zentrum.
    - Der Fokus soll auf der Gesundheit liegen, nicht auf der Krankheit.
    - Das Problem ist nicht das Problem selbst, sondern der Umgang damit.
    - Probleme sind Herausforderungen, die jeder Mensch auf seine Weise bewältigt.
    - Mit etwas aufzuhören ist die schwierigste Form der Veränderung. Etwas Neues zu beginnen ist viel leichter und macht mehr Spass.
    - Leben heisst, den Fluss des Lebens leben, im Fluss zu sein.
    - Das Leben will von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise angesehen werden.
    - Was wir bekämpfen, verstärken wir.
    - Die Erfahrungen, die während eines Prozesses gemacht werden, sind bedeutend, selbst wenn kein Endprodukt hergestellt wurde.

## AUSBILDUNGS-KOMPETENZEN

Die Ausbildung fördert dich in den Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozial-Kompetenzen. Während des ganzen Ausbildungsjahres werden diese Kompetenzen berücksichtigt und mit vielen Übungen und Selbsterfahrungen unterstützt. Du wirst dich darin regelmässig reflektieren, um so deine Fortschritte zu erkennen und zu feiern.

### 1. Fachkompetenzen

- Ich kann die Aufgabe und die Kompetenzen des Persönlichkeits & Life Coach definieren.
- Ich kenne den Ablauf eines Coachings.
- Ich kenne verschiedene Coaching-Tools.
- Ich kenne Modelle und Theorie von Psychologie, Kommunikation, Konflikt.
- Ich kann eine Therapie von einem Coaching unterscheiden.

### 2. Methodenkompetenzen

- Ich kann einen Coachingprozess planen, steuern, kontrollieren und umsetzen.
- Ich kann Informationen sammeln, strukturieren und analysieren.
- Ich kann Coaching-Methoden/Tools einsetzen, die zu jeweiligem Thema, Situation, zum Kontext, zur Problematik passen oder sie anpassen.
- Ich kann die erlernten Methoden und Tools in meinem eigenen Persönlichkeitsentwicklungs-Prozess anwenden.
- Ich kann eigene Themen, wie auch die von anderen Personen bearbeiten und aufarbeiten.
- Ich kann verschiedene Fragetechniken anwenden.
- Ich kann zusammen mit meinem Gegenüber Problemlösemöglichkeiten entwickeln.
- Ich kann zusammen mit meinem Gegenüber realistische Bewältigungsstrategien entwickeln.
- Ich kann Projektionen, (Gegen)-Übertragungen erkennen und damit umgehen.

### 3. Selbstkompetenzen

#### Selbst-Bewusstsein

- Ich akzeptiere mich mit allem, was zu mir gehört.
- Ich bin selbstsicher, selbstbewusst und habe Selbstvertrauen.
- Ich kenne meine Ressourcen und lebe sie.
- Ich kenne meine Schattenseiten und nehme sie an.
- Ich kenne meine Berufung und meine Lebensziele und lebe sie.
- Ich kenne meinen Lebenssinn durch mein Menschenbild, mein Lebensbild, meine Werte.

#### Selbst-Entwicklung

- Ich kann mich mittels Selbstkritik und Selbstreflexion realistisch einschätzen.
- Ich kann Blockaden, Muster, limitierte Energien, Glaubenssätze, alten Schmerz lösen/transformieren.
- Ich erlebe eine Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit auf Körper-, Gefühls-System- und intuitiver Ebene.

#### Selbst-Erleben

- Ich kann mein Leben geniessen.
- Ich fühle, wie mein Herz offen ist, wie ich mit meinem Herzen verbunden bin und meinem Herzensanliegen und meiner Herzensaufgabe folgen kann.

- Ich lebe, wer und was ich sein möchte.
- Ich lebe, handle, spreche bewusst.

#### Selbst-Wahrnehmung

- Ich kann erkennen, was in mir gerade lebendig und aktiv ist.
- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken.
- Ich kann Emotionen und Gefühle unterscheiden.
- Ich kann Glaubenssätze erkennen und transformieren.
- Ich kann das Problem und die Situation aus der Metaperspektive betrachten.

#### Selbst-Regulation

- Ich bin belastbar und resilient und ich kann meinen Stress regulieren.
- Ich verfüge über ein gutes Selbstmanagement.
- Ich kann meine eigenen Grenzen einschätzen.
- Ich trage mir Sorge und tue, was mir gut tut.
- Ich kann meine Emotionen regulieren.

#### Rolle als Coach

- Ich bin als Coach und als Mensch authentisch.
- Ich fühle mich sicher und bestärkt, Menschen in ihren Themen zu begleiten.

## 4. Sozialkompetenzen

#### Kommunikation

- Ich kann aktiv zuhören, ohne zu werten.
- Ich kann offen und transparent kommunizieren.
- Ich kann ein konstruktives Feedback formulieren.
- Ich kann ein Feedback annehmen und überprüfen.

#### Empathie

- Ich kann Bedürfnisse, Gefühle und Lebensumstände anderer wahrnehmen.
- Ich kann Verständnis und Mitgefühl ausdrücken.

#### Beziehungsgestaltung

- Ich kann eine kooperative Beziehung auf der Vertrauensbasis aufbauen.
- Ich kann mit Nähe und Distanz umgehen.
- Ich respektiere die Grenzen anderer.
- Ich kann den Raum für mein Gegenüber halten.

#### Respekt / Toleranz

- Ich arbeite wertfrei und neutral.
- Ich zeige dir, allen Menschen und Lebewesen Respekt und Toleranz. Auch gegenüber anderem Denken und Andersartigkeit.

#### Konflikte

- Ich bleibe respektvoll, auch in einem Konflikt.
- Ich kann mein Anliegen ohne Vorwürfe, Angriffe und Projektionen äussern.
- Ich kann Konflikte vermeiden oder abschwächen.
- Ich kann aufkommende Konflikte erkennen und kann damit umgehen.
- Ich kann einen Konflikt konstruktiv angehen und lösen.

## AUSBILDUNGS-ZIELE

Folgende übergeordnete Lebensziele verfolgen wir während der gesamten Ausbildung, um sie mehr und mehr zu vertiefen.

### Ziele für mich als Persönlichkeit

- Ich erlebe Bewusstsein, Gelassenheit, Lebensfreude, innere Freiheit, inneren Frieden.
- Ich erfahre und genieße jeden Augenblick, jeden Tag, jeden Moment im Hier und Jetzt.
- Ich lebe in der Präsenz, im Hier und Jetzt.
- Ich lebe Achtsamkeit, in dem ich im Hier und Jetzt wahrnehme, ohne zu werten.
- Ich bin berührt und mit mir und mit allem verbunden.
- Ich lebe mein Leben im Flow.

### Ziele als Coach

- Ich kann dich in den oben genannten Lebenszielen begleiten.
- Ich kann dich da, wo diese Lebensziele blockiert sind, begleiten.
- Ich fühle mich in dieser Arbeit als Coach sicher.

## AUSBILDUNGS-INHALTE

Die Ausbildung ist in 5 Themenblöcke à 2 einzelnen Tagen eingeteilt. In diesen Seminartagen begleitet ihr einander mit Hilfe von verschiedenen Methoden und Tools an den vorgegebenen Themen. So bietet jeder Tag eine Chance, selbst zu wachsen und zu lernen, wie du andere in ihrem Wachsen begleiten kannst.

Dabei stehen folgende Überthemen im Vordergrund:

- Ich **als Persönlichkeit**, die stetig am Wachsen und sich am Entwickeln ist, begegne dir **als Coach**, mit meinen Erfahrungen, meinen bewährten Methoden und meinen Tools, um dich in deiner Entwicklung und den untererwähnten Themen zu begleiten.
- Ich bin eine Einheit von **Körper – Gefühle/Psyche – Gedanken – Vitalität**. Diese Bereiche prägen mein Leben. Wie kann ich mir darin Sorge tragen? Wie kann ich darin zur Ruhe kommen und heil werden?
- Mein System besteht aus meinem **Unterbewusstsein – Bewusstsein**. Wie gehe ich mit meinen unbewussten Anteilen um? Wie kann ich zunehmend bewusster leben?
- Mein Leben hat verschiedene Zeitbereiche, **Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft**. Wie kann ich mit meiner Vergangenheit Frieden finden? Wie kann ich zunehmend im Hier und Jetzt leben? Wie werde ich zum Schöpfer/zur Schöpferin meiner Zukunft?
- Ich lebe einerseits als **Individuum**, andererseits in **Beziehungen**. Wie kann ich mich zum Ausdruck bringen und dir gegenüber authentisch sein? Was kann ich zu einer respektvollen und achtsamen Beziehung beitragen?

## Ausbildungs-Tagesinhalte

Die einzelnen Ausbildungstage werden folgende Themen beinhalten. Die Themen werden zur Vertiefung, das heisst immer wiederkehrend, in den aktuellen Tag integriert. (Integrativ)

<b>1. &amp; 2. Seminartag</b>
<b>Ich als Mensch und Persönlichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Meine Sonnenseiten, Ressourcen, Kompetenzen, Fähigkeiten</li><li>○ Meine Schattenseiten, Schwächen</li><li>○ Meine Anker, Kraftquellen, Tankstellen</li><li>○ Meine Grundrichtung der Persönlichkeit, Enneagramm</li><li>○ Mein Körper: Empfindung, Embodiment</li><li>○ Gegenwart</li><li>○ Bewusstsein</li></ul>
<b>Ich als Coach</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Definition von Persönlichkeits- &amp; Life Coach</li><li>○ Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortung von Persönlichkeits- &amp; Life Coach</li><li>○ Fragetechniken</li><li>○ Aktives und achtsames Zuhören</li></ul>
<b>3. &amp; 4. Seminartag</b>
<b>Ich und meine Psyche, meine Gefühle</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Meine Gefühle, Emotionen, Bedürfnisse, Schmerzkörper</li><li>○ Mein Inneres Kind, meine inneren Anteile, Schemaarbeit</li><li>○ Meine Grenzen, Nähe-Distanz</li><li>○ Selbstliebe</li><li>○ Vergangenheit</li><li>○ Unterbewusstsein, Bewusstsein</li></ul>
<b>Ich und Du in der Beziehung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mein Umfeld, Beziehungsgestaltung, Beziehungsmanagement</li><li>○ Meine Lebensbereiche, meine Rollen, meine Beziehungen</li></ul>
<b>Ich als Coach</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Unterschied Coach-Therapeut</li><li>○ Coachingablauf</li><li>○ Pacing, Vertrauen schaffen, Feedback, Yes-Setting, Doppeln</li><li>○ Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung</li><li>○ Nonverbale Kommunikation, Spiegeln (verbal und nonverbal)</li></ul>

## 5. & 6. Seminartag

### Ich und mein Geist, mein Denken

- Meine Gedanken, Vorstellungen, Erwartungen
- Meine Konditionierungen, Handlungsmuster, Prägungen, Glaubensmuster
- Mein Wertesystem, Haltung, mein Menschenbild
- Meine Berufung, Ziele, Visionen
- Zukunft
- Unterbewusstsein, Bewusstsein

### Ich mit mir und mit dir im Konflikt

- Konflikte, Konflikttyp

### Ich als Coach

- Ziele formulieren
- Übertragung, Gegenübertragung, Projektion

## 7. & 8. Seminartag

### Ich und meine Gesundheit, meine Vitalität

- Gesundheit, Krankheit
- Resilienz, Stress, Salutogenese, Selbstregulation
- Balance – Lebenswellen/Lebenssturm
- Mein Lebensrhythmus/Lebensstil
- Selbstfürsorge
- Empowerment
- Glück, Leiden
- Gegenwart
- Bewusstsein

### Ich als Coach

- Meine Haltung, Grundsätze, Werte als Coach

## 9. & 10. Seminartag

### Ich als Mensch

- Vergebung
- Heilung, Selbstheilung
- Meine Anliegen, Fragen, Wünsche, Bedürfnisse in der Ausbildung

### Ich als Coach

- Üben, Anwenden und Vertiefen des Gelernten
- Spontane Themen des Gegenübers behandeln
- Eigenes Profil als Coach
- Compacting
- Sich selbständig machen als Coach

## AUSBILDUNGS-METHODEN

Die Coaching-Ausbildung wird mit dem integrativen Lernen durchgeführt. Dieser verbindet die Bausteine von Theorie, Methodik, Praxis, Selbsterfahrung und Wissen. Dementsprechend arbeitet ihr untereinander und mit mir interaktiv, prozess- und handlungsorientiert. Dazu dienen uns eine Vielzahl von Lehr- und Lernmethoden, wie z.B.:

- Input
- Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit
- Arbeit im Plenum (Austausch, Diskussion, Reflexion...)
- Abwechslungsreich & rhythmisiert
- Spielerisch & mit vielen Übungen
- Konkretes Arbeiten an eigenen Beispielen
- Mischung aus Theorie, Erlernen praktischer Coaching-Fertigkeiten, Selbsterfahrung, Intevision

## AUSBILDUNGS-ELEMENTE

Die Ausbildung ist wie folgt aufgebaut:

### 1. Seminar-Module

- Basismodul: 3-Tages-Kurs Gewaltfreie Kommunikation, bei mir oder in einer anderen Institution
- Hauptmodul: 10 Tage, über 1 Jahr verteilt

### 2. Arbeit zu Hause

- Selbstreflexion: das Gelernte wird täglich beobachtet und reflektiert. Dazu führst du ein Tagebuch kombiniert mit einem Kompetenzraster.
- Üben: Das Gelernte wird bei anderen Menschen/Klienten angewendet. Darüber wird ein kurzer Bericht erfasst. 3 Kurzberichte pro Kurstag = 30 Kurzberichte.
- Lern-Tandem: Das Gelernte und Erfahrene wird mit einer Mitstudent\_in geübt und reflektiert. Darüber wird ein Bericht erfasst. 1 Bericht pro Kurstag = 10 Berichte.

### 3. Persönliche Coaching-Stunden

3 persönliche Coaching-Stunden bei mir oder bei einem anderen Coach.

### 4. Intevision

Die Intevisionen finden während den Seminartagen statt.

## ZIELGRUPPE

Alle Interessierten

## ZULASSUNGSBEDINGUNGEN

- Basismodul: 3-Tages-Kurs GFK bei mir oder in einer anderen Institution
- Gute Deutschkenntnisse
- Keine bestimmten Berufsabschlüsse nötig
- Keine psychologische Vorbildung nötig
- Keine Hochschulabschlüsse nötig

## AUFNAHMEVERFAHREN

In einem persönlichen Gespräch finden wir zusammen heraus, ob diese Ausbildung etwas für dich ist.

## ABSCHLUSSVERFAHREN

- Keine Zwischenprüfungen, Abschlussarbeit, Abschlussprüfung

## ABSCHLUSS

Zertifikat

- Zertifizierte Persönlichkeits & Life Coach ZFEG
- Zertifizierter Persönlichkeits & Life Coach ZFEG

## ABSENZENREGELUNG

Es müssen alle 10 Tage besucht werden. Falls es trotzdem zu einer Absenz kommt, kann das verpasste Thema in einer persönlichen Arbeit nachgeholt werden. (Dies gilt auch mit ärztlichem Zeugnis)

## AUSBILDUNGS-DATEN

Samstag 24.08., 21.09., 26.10., 23.11., 14.12.**2024**  
25.01., 01.03., 29.03., 10.05., 21.06.**2025**  
jeweils 9.00-17.00 Uhr

## AUSBILDUNGS-KOSTEN

3 Tage Basismodul: CHF 360.-  
10 Tage Ausbildung: CHF 3000.-

## AUSBILDUNGS-ORT

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

## AUSBILDUNGS-LEITUNG

Gabriela Moser

## INFO & ANMELDUNG

Mail: [gabriela.moser@zfeg.ch](mailto:gabriela.moser@zfeg.ch) oder Homepage: [www.zentrumfuerentwicklung.ch](http://www.zentrumfuerentwicklung.ch)