

# Ausbildung LifeBalanceCoach

Bärbel Schneider

**Bärbel Schneider**, Szesny – Training, Coaching, Beratung  
Nussbaumstrasse 10 – 86565 Gachenbach – Tel. 08252-905974;  
[info@szesny.net](mailto:info@szesny.net)

## **LifeBalanceCoach - Psychologisches Business Coaching für Gesundheits- und Ressourcenmanagement**

Um- und Restrukturierungen, radikaler Personalabbau, Kostensenkungsmaßnahmen, „Gesund schrumpfungsprozesse – am Ende „Überlebende“ im Unternehmen, die noch mehr Leistung bringen müssen und höher belastet werden. Darüber hinaus haben die moderneren Restrukturierungsmaßnahmen oft ein Klima der Angst und des Stresses erzeugt und damit wesentlich zum Leistungs-, Gesundheits- und Motivationsverfall dieser „Überlebenden“ beigetragen.

Das soziale Umfeld und die Arbeitsbedingungen stimmen nicht mehr. Das Betriebsklima wird geprägt von Stress, Arbeitsdruck, Überforderung und Leistungsverdichtung, von Zeitdruck, ungünstigen und langen Arbeitszeiten und fehlender Menschenführung.

**Vergiftete Kommunikation, Konflikte, Ängste, Burnout, und Mobbing sind natürliche Konsequenzen aus unserem fehlenden Wissen für den richtigen Umgang mit dem stetig wachsenden Leistungsdruck in unserer Gesellschaft.**

Aber auch Menschen, die in ihrem Traumberuf arbeiten, sehr engagiert und ehrgeizig sind, können aus der Balance geraten und das persönliche Gleichgewicht verlieren.

**Leistungsdenken, Befriedigung durch Erfolgserlebnisse, aufopfernder und unumschränkter Arbeitseinsatz werden in der heutigen Zeit als höchstgradig positiv bewertet, mehr noch: sie sind Grundvoraussetzungen, ohne die es heute fast nicht mehr möglich ist, eine bessere Position, bzw. Aufstiegschancen zu bekommen und Karriere zu machen.**

Gelingt es uns nicht, die internen (Ziele, Wertmaßstäbe, Wertungsdispositionen) und externe Anforderungen (Anforderungen, der Umwelt und des sozialen Umfeldes) zu erfüllen, ist unsere seelische und körperliche Gesundheit beeinträchtigt, gefährdet bzw. nicht mehr vorhanden. Unsere Fähigkeiten zu Eigeninitiative, Selbststeuerung, seelischer Achtsamkeit und Entspannung werden nachhaltig geschwächt. Die Lebensbalance gerät aus dem Gleichgewicht. Trendanalysen stimmen dahingehend überein, dass in Zukunft vermehrt Dienstleistungen in Anspruch genommen werden, die neue Bewältigungsstrategien für die Herausforderungen des Lebens aufzeigen. In diesem Fall bedarf es einer professionellen, **psychologisch geschulten Begleitung**.

Genau hier setzt die **Ausbildung zum LifeBalanceCoach** an:

- Ein LifeBalanceCoach entwickelt mit seinen Klienten/Mitarbeitern ein neues Konzept zur Förderung der energetischen, emotionalen, mentalen und körperlichen Kräfte- und Leistungspotentiale.
- Er unterstützt Menschen, die von diesen Sozialkiller-Phänomenen betroffen sind und entwickelt mit seinen Klienten/Mitarbeitern konkrete Maßnahmen, um gezielt die betrieblichen Badness-Faktoren zu vermeiden bzw. abzubauen.
- LifeBalanceCoaching ist ein aktives Lösen von Krisen bis hin zur "Selbstveränderung" der Persönlichkeit. Es ist der Weg zur Selfness – dem mündigen und selbstbestimmten Menschen.
- Ein LifeBalanceCoach ist in der Lage, Menschen ganzheitlich zu beraten. Sein Ziel ist die nachhaltige Balance von Körper, Geist, Emotionen und der Ordnung des Lebens.

In der Ausbildung "LifeBalanceCoach" arbeiten wir mit Interventionen aus der holistischen (ganzheitlichen) Beratung, die auf Erkenntnissen und Werkzeugen aus dem Bereich der Psychologie, Neurologie und anerkannten Psychotherapieverfahren beruhen. Die holistische Beratung zeichnet eine hohe Methodenvielfalt aus:

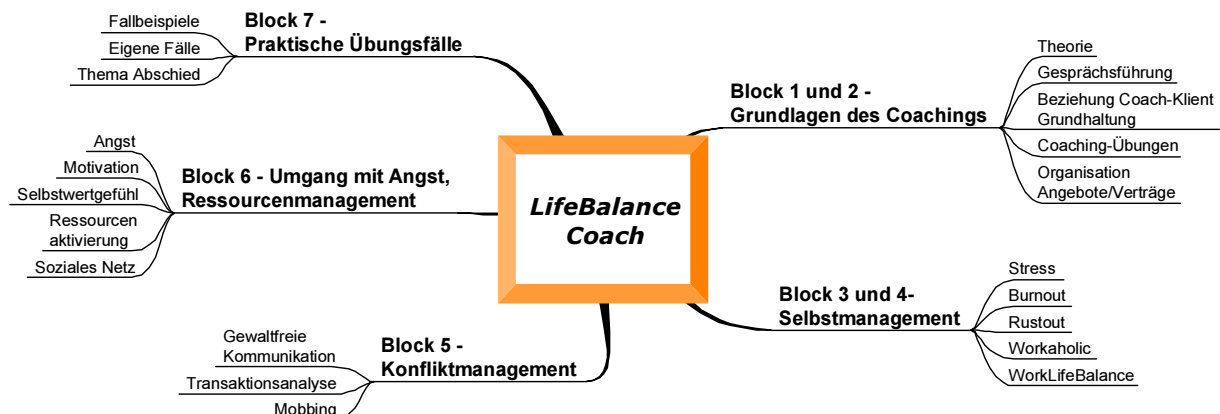
- Gesprächstherapie nach Rogers
- Voice Dialogue (Systemische Methodik)
- Transaktionsanalyse
- Verhaltenstherapie
- Kreative und spielerische Therapieformen
- Energiearbeit
- Rational Emotive Therapie (RET)
- Gestaltarbeit

**Das Neue daran ist, dass die Ursachen für Probleme und Konflikte beim Coaching mitberücksichtigt werden, ohne dabei in den Bereich "Therapie" zu gehen.** Fragen dabei sind z.B. "Warum bin ich immer im Stress?" "Was treibt mich so unermüdlich an?" "Warum bekomme ich immer Konflikte mit anderen Menschen?" Ausgebildete Coaches können hier Werkzeuge einsetzen, um die Gesundheit der Klienten zu fördern oder wieder herzustellen.

## Ziel der Ausbildung "LifeBalanceCoach"

Ziel dieser Ausbildung ist die **persönliche und psychologische Kompetenzbildung** für die **selbständige und eigenverantwortliche Arbeit** mit Klienten/Mitarbeitern, deren Anliegen und Problematiken in den Bereichen Selbstmanagement, Stress- und Konfliktbewältigung, Mobbing und Burnout-Prävention wurzeln.

## Themenübersicht der Ausbildung



## **Methodisch-didaktischer Aufbau der Ausbildung:**

Die Ausbildung ist in sieben Ausbildungsblöcke untergliedert. Zwischen den einzelnen Ausbildungsblöcken können die erlernten Ausbildungsinhalte praktisch erprobt und vertieft werden. Dies sichert den Praxistransfer und festigt Ihr beraterisches Können. Die Ausbildungsblöcke dauern jeweils 2 Tage und werden am ersten und letzten Tag von zwei Ausbildungsleitern gleichzeitig betreut. In den praktischen Übungen von Beratungssituationen im 3er-Setting lernen Sie sich in den Positionen Berater, Klient und Beobachter kennen. Damit soll sichergestellt werden, dass Sie später als Coach nur Methoden einsetzen, die Sie selbst in der Rolle als Klient erfahren haben. Durch Ihre Beobachterrolle lernen Sie, den Beratungsprozess „von außen“ besser zu reflektieren.

### **Methoden:**

Vortragselemente, Fallbeispiele, Trainerdemonstrationen, Teilnehmer-Coachings, Feedbackrunden, Reflexionen; Einzel- und Gruppenarbeiten

## **Termine/Ort/Preise**

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

## **Wichtiger Hinweis:**

Die Teilnahme an diesem Lehrgang setzt voraus, dass Sie seelisch gesund sind. Sollten Sie z.Zt. selbst in Therapie sein, benötigen wir eine Bestätigung Ihrer Therapeutin/ Ihres Therapeuten, dass Sie die Verantwortung für die Teilnahme an der Ausbildung selbst übernehmen können.

## **Zertifikat:**

In dem Zertifikat wird aufgeführt, welchen Umfang die Ausbildung hatte, welche Themen gelehrt wurden, welche praktischen Fertigkeiten im Präsenzseminar erworben wurden und welche Qualifikationen Sie erworben haben. Eine weitere Zertifizierung beim Berufsverband kann in Eigenverantwortung durchgeführt werden.

## **Zielgruppe:**

- Personen, die einen neuen Beruf suchen
- Berater, Trainer, Personalentwickler und Führungskräfte