

JAN 2021

---

# LIFE COACHING AUSBILDUNG

Überblick & Inhalte



**Dozentin:**

MARTINA M. SCHUSTER  
CONAQUILA GMBH  
[WWW.CONAQUILA.DE](http://WWW.CONAQUILA.DE)

---

# DIE NEUE BASISAUSBILDUNG: LIFE COACHING IM ONLINE- OFFLINE-LIVE-MODUS

Die ConAquila Life Coaching Ausbildung ist für jene konzipiert, in ihrer Zukunft professionell und fundiert coachen möchten. Und weil es sich dabei um eine handelt sich dabei um eine umfangreiche und tiefgreifende Ausbildung handelt, wurde sie so konzipiert, dass Sie zu einem großen Teil lernen und üben können, wann und wo Sie möchten. Das ist effizient und effektiv. Denn jeder Mensch hat einen eigenen Rhythmus beim Lernen und man nimmt nur auf, wenn man dazu bereit ist. Daher ist es nur von Vorteil, wenn man selbst entscheidet, wann und wo man lernt. Sie können dies analog mit den Lehrunterlagen oder auch online, auf der [conaquila.academy](https://conaquila.academy) bewerkstelligen.

Das ist wichtig zu wissen: Beim Coachen steht der Mensch im Mittelpunkt, deshalb wird auch ein hoher Lerneinsatz von Ihnen verlangt. Denn Coaching heißt auch, dass man eine große Verantwortung trägt. Coaching findet jedoch immer außerhalb der Heilkunde statt.



## DER LEHRPLAN

- Grundlagen ein/e CoachIn zu sein
- Individualität und seine Themen
- Rapport
- Werte und Moralvorstellungen. Wertekodex
- Das Selbst- und Fremdbild
- Das Johari-Fenster
- Biografiearbeit, wie Themenbiografie, Time-Line, Konfliktbiografie.
- Die Selbstführung und ihre Werkzeuge
- Lösungskonzepte und Schlüsselfragen
- Zielsetzung und -erreicherung
- Work-Life-Balance
- Wahrnehmungsfallen, psychologische Effekt.
- Das Soziogramm
- Zeitmanagement
- Gesprächsführung und Interventionen
- Fragetechniken: Systemische Fragen, Generalisierungen auflösen, Tiefenstruktur, paraphrasieren, verbalisieren. Paradoxe Fragen, hypothetische Fragen etc.
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Beobachten ist verstehen
- Was ist Gesundheit?
- Stressverhaltensmuster
- Selbstregulation
- Fantasiereisen bzw. geführte Meditationen selbst entwerfen
- Gefühle und Emotionen
- Resilienz
- Stressbewältigungsstrategien
- Die Welt als Spiegel
- Kompetenzcheck
- Stressmanagementprofil
- Marketing für Coaches
- Introspektion / Lebensthemen
- Das Selbstwertgefühl und seine Themen
- Die Kunst der Wahrnehmung
- Die Stille im Coaching
- Ressourcenarbeit
- Standortanalyse und Neudefinition
- Königsweg der Kommunikation
- Glaubenssatsarbeit
- Stressmanagement
- Konfliktmanagement
- Zeitmanagementprofil
- Online-Coaching vs. Präsenzcoaching. Unterschiede und Durchführung von Online-Coachings
- Erstellung einer eigenen Roadmap als Einstieg als CoachIn in den Markt

# WICHTIGES ZUM MODULAREN AUFBAU

**Umfangreiche und tiefe Wissensvermittlung  
durch professionelle und persönliche Begleitung und Betreuung**

Die Ausbildung ist in 4 Module unterteilt:

- Die Module 1, 2 und 3 werden im Online und/oder im Offline-Modus bearbeitet. D. h. Sie erhalten Zugang zur Online-Akademie, drei Lehrbücher, einen USB-Stick mit allen Lehrfilmen, und eine Roadmap. Es sind insgesamt 177 Lektionen, die in 3 Module aufgeteilt sind. Jedes Modul besteht aus 3 Einheiten. Am Ende jeder Einheit gibt es eine Wissenskontrolle. Das heißt es gibt insgesamt 9 Wissenskontrollen (Evaluierungsbögen), die persönlich von der Dozentin kontrolliert und evtl. mit Ihnen dann noch einmal besprochen werden. Dadurch entfällt eine Abschlussprüfung.
- Das Modul 4 besteht aus den Live-Online-Sessions, die insgesamt ca. 66 Zeitstunden ausmachen. Diese werden derzeit meist persönlich terminiert, d. h. Sie erhalten auch hier größtmögliche Flexibilität.

Die Dauer der Ausbildung liegt je nach persönlichem Einsatz i. d. R. zwischen 6 und 12 Monaten.

Ihre Investitionen sind

- Eigenständiges Lernen und üben von 177 Lektionen
- 66 Live-Online-Zeitstunden
- Erstellung einer Hausarbeit 20 Seiten
- Gebühr: 3.500 EUR. Die Ausbildung ist von der Mehrwertsteuer befreit. Die Zahlung kann auch in Raten stattfinden.

## IHRE VORTEILE

- Umfangreiche und tiefe Wissensvermittlung durch professionelle und persönliche Betreuung.
- Sie haben die Wahl, wie Sie ihr selbständiges Lernen gestalten möchten. Sie erhalten 3 gebunden Lehrbücher incl. eines USB-Sticks mit allen Videos.
- Diese werden Schritt für Schritt durchgearbeitet. Insgesamt sind es 9 Teile. Die Lernkontrolle findet über die Dozentin statt.
- Und Sie bekommen außerdem uneingeschränkten Online-Zugang zu allen 177 Lektionen incl. der Videos. D. h. Sie können lernen und üben, auch wenn Sie Ihre Unterlagen nicht zur Hand haben. Voraussetzung ist Internetzugang.
- Durch die 9 Wissenskontrollen über die Evaluierungsbögen wissen Sie wo Sie stehen. Die Dozentin bespricht diese in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen. Durch dieses kontinuierliche Repetieren und dem Feedback entfällt das ‚Pauken‘ für eine Prüfung, und Ihre kostbare Zeit ist bestens genutzt.
- Direkter Kontakt. Lehrer und Schüler sind im direkten Kontakt per Telefon, Skype, Mail.
- Im Live-Online-Unterricht werden in 66 Zeitstunden weitere Lerninhalte vermittelt und geübt. Dadurch entwickelt sich noch mehr profundes und praktisches Wissen für Ihre Expertise.
- Regelmäßige Online-Fragestunden mindestens 1 x wöchentlich (außer in der Ferienzeit, dort gelten gesonderte Zeite) und darüber hinaus steht die Dozentin auch persönlich per SMS, E-mail oder auch telefonisch zur Verfügung.
- Dadurch dass der Lehrplan auch das Thema ‚Marketing für CoachInnen‘ beinhaltet, können Sie mittels einer dort entwickelten persönliche Roadmap direkt in Ihr professionelles Coachingleben starten.

## WANN KANN ES LOSGEHEN? SOFORT!

Bei dieser Ausbildung, können Sie sofort beginnen.



Vereinbaren Sie einen kostenlosen  
Beratungstermin.  
Ich freue mich auf Sie!

081194800 oder direkt auf der Seite  
[www.conaquila.de](http://www.conaquila.de)

