# Achtsamkeitscoach – Psychologischer Berater (ILS)

## Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung zeigt dir, wie du mit Achtsamkeit als Coach Stress und Konflikte klarer erkennst und löst. Du lernst, Denkmuster zu reflektieren und Menschen zu mehr Fokus und innerer Ruhe zu begleiten.

---

## Kursinhalte

**Grundlagen der Achtsamkeitspraxis; Wirkmechanismen und Anwendungsmöglichkeiten im Coaching**

- Überblick über Begriffe, Wirkmechanismen, Techniken und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit im Coaching
- Training von Schlüsselqualitäten wie Aufmerksamkeit, Offenheit und Mitgefühl

**Achtsamkeit auf Ebene des Körpers; Wohlbefinden und Gesundheit**

- Bedeutung von Achtsamkeit für Wohlbefinden, Gesundheit und lebenslange Entwicklung
- Körperwahrnehmung und Atem als zentrale Elemente im Achtsamkeitscoaching
- Erkennen von Stress und körperlichem Befinden
- Balance zwischen Aktivität und Ruhe zur Förderung von Selbstfürsorge und Resilienz



## Auf einen Blick

**Vollzeit:** 7,6 Monate
**Teilzeit:** 13,4 Monate
**Abschluss:** Abschlusszeugnis, Zertifikat
**Seminare:** 2


Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Praktische Schulung zur Unterstützung von Klienten bei der Reflexion ihrer Lebensweise

**Achtsamkeit eigener Gedanken, Gefühle; Selbstwahrnehmung und Meditation**

- Entwicklung von innerer Offenheit, achtsamem Beobachten und Wertschätzung
- Akzeptanz eigener Verletzlichkeit und Klarheit in Bezug auf Gedanken, Gefühle und Prioritäten
- Meditation zur Stärkung von Willenskraft, Selbstregulation und emotionalen Kompetenzen
- Übungen zur achtsamen Reflexion und zum Umgang mit dem eigenen Geist

**Achtsamkeit am Arbeitsplatz; Effektivität und positive Kommunikation**

- Verbesserung von Konzentration, Kompetenzen und Menschenkenntnis durch Achtsamkeit
- Bedeutung von achtsamen Pausen, Kommunikation und Powernaps
- Förderung von innerem Gleichgewicht, professioneller Präsenz und Vertrauen
- Einsatz von achtsamer Reflexion zur Arbeitsoptimierung
- Unterstützung von Klienten in ihren eigenen Arbeitsprozessen

**Achtsamkeit in Familie und Privatleben; Mitgefühl und positive Beziehungen**

- Verständnis von Vertrauen, Zugehörigkeit, Mitgefühl und Beziehungsphasen



Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Wahrnehmung und Respekt von eigenen und fremden Bedürfnissen
- Rolle von Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit im Miteinander
- Reflexion über den Einfluss der Selbstbeziehung auf andere Beziehungen
- Anwendung von ‚Mindsight' zur besseren Begleitung von Klienten

**Achtsamkeit in Bezug auf Umwelt, Kultur(en) und Ethik**

- Bedeutung von Ethik, Verantwortlichkeit und Neutralität im Achtsamkeitscoaching
- Klärung des eigenen Standpunkts und Respekt individueller Werte
- Unterscheidung zwischen Fakten und Meinungen
- Beachtung der ICF-Kernkompetenzen und ethischer Grundwerte
- Unterstützung von Klienten bei der Entwicklung authentischer Verhaltensweisen

## Voraussetzungen

- Mindestalter: 23 Jahre
- Mind. mittlerer Bildungsabschluss (z. B. Realschule)
- Lebenserfahrung, Neugier und Offenheit
- Freude am Umgang mit Menschen
- Erste Erfahrungen mit Achtsamkeit
- Die Teilnahme an diesem Lehrgang setzt voraus, dass Sie psychisch gesund sind
- Sollten Sie zurzeit selbst in Therapie sein, benötigen wir eine Bestätigung Ihre:r Therapeut:in, dass Sie die Verantwortung für die Teilnahme am Fernlehrgang und


Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- den Präsenzseminaren selbst übernehmen können.

## Materialien

- 24 Studienhefte
- Videos
- E-Learnings
- Fallaufgaben

## Zertifizierte Qualität

Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**. Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7526125

AZAV-Nummer: 123/2532/26


Copyright © 2026 | Klett Corporate Education