

Personal Coach – Psychologischer Berater (SGD)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir fundiertes Wissen als Psychologische:r Berater:in. Unterstütze Menschen professionell bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen durch gezielte, psychologisch fundierte Beratung.

Kursinhalte

Coaching – Verfahren, Definition und Abgrenzung

- ✓ Arbeitsfelder im Coaching
- ✓ Wirkung von Coaching
- ✓ NLP als häufiges Beratungsinstrument
- ✓ Definition von psychologischer Beratung und Personal Coaching
- ✓ Coachingorte

Kommunikation für Coaches

- ✓ Rapport, Pacen, Leadern
- ✓ Zirkuläres Fragen
- ✓ Mehrdeutigkeit der Sprache
- ✓ Kliententypen
- ✓ Verschiedene Sprachebenen
- ✓ Killerphrasen und ihr Kontern
- ✓ Sprachetikette
- ✓ Hypnotische Sprachmuster



Auf einen Blick

Vollzeit: 5,4 Monate

Teilzeit: 9,5 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis

- ✓ Gespräche durch Fragen steuern: andere Perspektiven befragen, das innere Team befragen
- ✓ Sich wütenden Gesprächspartnern öffnen

Probleme und Ziele

- ✓ Vom Problem zum Ziel
- ✓ Oberflächen- und Tiefenstrukturen von Problemen
- ✓ Wichtige Fragen zur Problem-, Ressourcen- und Zielklärung
- ✓ Widerstände gegen die Zielerreichung
- ✓ Kreativitätstechniken
- ✓ Phasenmodell der Krisen
- ✓ Klare Zieldefinitionen

Modelle der Selbst- und Weltwahrnehmung · Persönlichkeit und Identität

- ✓ Logische Ebenen und Wertehierarchie
- ✓ Psychodynamische Abwehrmechanismen, Verzerrungen
- ✓ Fünf-Faktoren-Modell (the big five)
- ✓ Eysencks Persönlichkeitsenneagramm
- ✓ Kognitive Theorien
- ✓ Determinismus
- ✓ Selbstwirksamkeitskonzept
- ✓ Hemisphären- und Multimindmodell

Mentale Metaprogramme · Arbeit mit Glaubenssätzen

- ✓ Werte und Glaubenssätze
- ✓ Hinderliche Glaubenssätze
- ✓ Modelle kognitiver Umstrukturierung
- ✓ Becks kognitive Triade der Depression

- ✓ Die Rational-Emotive Therapie nach Ellis
- ✓ Umdeutungen falsch verknüpfter Aussagen
- ✓ The Work
- ✓ Sinnesmodalitäten
- ✓ Mentale Metaprogramme (Sorts)

Traum, Trance – Hypnose im Coaching

- ✓ Traum und Tagtraum
- ✓ Oberflächen- und Tiefenstruktur der Träume
- ✓ Traumkonzepte von Jung und Freud
- ✓ Tagträumen
- ✓ Trance und Intuition
- ✓ Vorurteile zur Hypnose
- ✓ Hypnose im Wandel der Zeiten

Partnerschaft und Familie

- ✓ Das innere Bild der Familie
- ✓ Macht der Geheimnisse
- ✓ Probleme von Familien
- ✓ Systemische Aspekte
- ✓ Psychodrama
- ✓ Skulpturarbeit
- ✓ Familienregeln und Familiengesetze
- ✓ Liebe
- ✓ Häufige Paar- und Familienprobleme
- ✓ Stellung des Beraters
- ✓ Bereiche für Paare erarbeiten (Arbeit mit Seilen)

Gesundheit

- ✓ Körperarbeit im Coaching

- ✓ Zusammenarbeit mit Ärzten
- ✓ Coping-Strategien
- ✓ Dichotomie von Leib und Seele
- ✓ Kommunikation durch Krankheit
- ✓ Muster zur Erkrankung und Gesundheit
- ✓ Gefühlsblindheit
- ✓ Stellvertretertechnik nach Meiss
- ✓ Organsprache nach Peseschkian

Beruf – Teamkompetenz

- ✓ Karriereplanung
- ✓ Vitamin B
- ✓ Burn-out-Strategien
- ✓ Energieräuber
- ✓ Teams in der Beratung
- ✓ Heilige Kühe
- ✓ Neutralität des Beraters
- ✓ Teamprobleme
- ✓ Teamentwicklung
- ✓ Teamidentität
- ✓ Rolle und Psychologie
- ✓ Mobbing

Systemische Beratung – Organisationsberatung – Psychodrama

- ✓ Kurze Geschichte der systemischen Beratung
- ✓ Kennzeichen sozialer Systeme
- ✓ Paradigmenwechsel in der Beratung
- ✓ Phänomenbereiche systemischer Beratung
- ✓ Von der Unternehmensberatung zur Organisationsberatung

- ✓ Erklärungsmodelle menschlichen Verhaltens
- ✓ Elemente der Diagnose und der Veränderungsarbeit
- ✓ Expertenberatung versus Prozessberatung
- ✓ Beratungsphasen
- ✓ Soziale Regeln
- ✓ Referenztransformationen
- ✓ Zirkuläre Befragung
- ✓ Lösungsfokussierte Arbeit nach de Shazer
- ✓ Soziometrie
- ✓ Soziales Atom
- ✓ Psychodrama in Aktion
- ✓ Coach den Coach
- ✓ Logische Ebenen in Teams
- ✓ Archetypen und Enneagramm in Teams

Glauben und Spiritualität

- ✓ Der tiefste Grund: Mystik statt Lehre
- ✓ Orientierung durch Glauben
- ✓ Glaubenssuche

Angst

- ✓ Definition der Angst
- ✓ Grundformen der Angst
- ✓ Pathologische Ausdrucksformen der Angst
- ✓ Umgang mit der Angst als Schlüsselqualifikation

Krisenintervention

- ✓ Krisen als Entwicklungschancen
- ✓ Schöpferisches und Lähmendes
- ✓ Trauer, Trennung und Abschied

- ✓ Gespräche mit Sterbenden
- ✓ Gewalt in der Familie
- ✓ Sexuelle Misshandlung
- ✓ Suizidgedanken

Konfliktarbeit – Systemische Fragetechnik – Mediation

- ✓ Konfliktfähigkeit
- ✓ Konfliktinterpretation
- ✓ Kompetenzen der Konfliktarbeit
- ✓ Innere Konflikte
- ✓ Bewusste Konflikte
- ✓ Unbewusste Konflikte und Erklärungsmodelle
- ✓ Portfoliomethoden der Konfliktberatung: das Beratungshaus, das Boston-Consulting-Group-Portfolio
- ✓ Konstruktiver Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten
- ✓ Das Harvard-Konzept
- ✓ Gruppenkonflikte
- ✓ Stören als systemische Methode der Konfliktberatung
- ✓ Systemische Gesprächs- und Fragetechniken
- ✓ Konkretisieren und Abstrahieren
- ✓ Osborn-Checkliste
- ✓ Sieben systematische Denkfehler
- ✓ Basiswissen Mediation

Positive Psychologie · Vergebungs- und Biografiearbeit · Methodenintegration

- ✓ Was ist Positive Psychologie?
- ✓ Wohlbefinden und Flow
- ✓ Resilienz und Flourishing

- ✓ Positive Emotionen
- ✓ Die vier edlen Wahrheiten
- ✓ Der achtfache Pfad
- ✓ Mitgefühl
- ✓ Resilienz
- ✓ Emotionale Intelligenz fördern
- ✓ Auf das Herz hören lernen
- ✓ Erlernte Hilflosigkeit
- ✓ Positives Denken, Reden und Handeln
- ✓ Positive Ziele formulieren
- ✓ Optimismus, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken
- ✓ Selbstsorge und Selbstmitgefühl
- ✓ Lebensqualität durch Sinnhaftigkeit
- ✓ Unbewusste biografische Ursachen für Probleme erkunden und klären (am Beispiel der 5-PATH-Methode)
- ✓ Vergebungsarbeit
- ✓ Methoden der Psychotherapie-Integration auf das Coaching übertragen
- ✓ Kindliche Grundbedürfnisse
- ✓ Beziehungsgestaltung
- ✓ Das Schemamodell
- ✓ Moduskonzeption
- ✓ Arbeit mit Emotionen
- ✓ Klopfmethoden
- ✓ Integration von Emotions- und Denkmustern

Berufliche Praxis

- ✓ Berufsstand und Berufsbild
- ✓ Schweigepflicht

- ✓ Mein Coaching-Stil
- ✓ Gewaltfrei kommunizieren
- ✓ Evaluation und Qualitätssicherung
- ✓ Wirkfaktoren des Coachings kennen
- ✓ Erstkontakt mit Klienten
- ✓ Auftragsklärung und Mandat
- ✓ Fragetechniken
- ✓ Ziele SMART formulieren, Fortschritte protokollieren
- ✓ Achtsame Grundhaltung
- ✓ „Hausaufgaben“ für Klienten entwickeln
- ✓ Länge des Coachings
- ✓ Situationsanalyse
- ✓ Tests als Erfolgskontrolle
- ✓ Evaluationsfragebogen
- ✓ Auftraggeber und Kontext (Spielregeln, Orte, Beginn, Zeit, Abschluss ...)
- ✓ Coachingprozesse anpassen und planen

Recht, Steuern und Versicherungen

- ✓ Finanzamt und Ämter
- ✓ Steuerliche Abgaben, Altersvorsorge, Versicherungen bei Selbstständigkeit
- ✓ Beratungsstellen und Netzwerke

Selbstpräsentation und Klientenakquise

- ✓ Eigenen Arbeitsschwerpunkt finden
- ✓ Marketingstrategie
- ✓ Website und Internetmarketing
- ✓ Kurse und Vorträge

Voraussetzungen

Persönliche Voraussetzungen

- ✓ Mindestalter: 23 Jahre
- ✓ min. Realschulabschluss
- Seelische Gesundheit (Falls du dich in Therapie befindest,
- ✓ benötigen wir eine Bestätigung deines Therapeuten oder deiner Therapeutin, dass du die Verantwortung für die Weiterbildung selbst übernehmen kannst.

Technische Voraussetzungen

Internetzugang (mit PC oder Mobilgerät)

Materialien

- ✓ 1 Begleitheft
- ✓ 18 Studienhefte
- ✓ 10 Lernvideos
- ✓ Optionale Lern-App
- ✓ Zugang zum SGD-OnlineCampus

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: 7512125

AZAV-Nummer: 415/0221/26