



# ACHTSAMKEITSBASIERTER SYSTEMISCHER COACH

Mindfulness based systemic Coach (MbsC)

START  
JUNI 2024

# INHALT

<b>3</b>	Nächster Ausbildungsstart
<b>4</b>	Die Intention
<b>5</b>	Unser Coachingansatz
<b>7</b>	Ihr Nutzen
<b>8</b>	Nach der Coachingausbildung
<b>9</b>	Kompetenzfelder
<b>10</b>	Key Facts
<b>11</b>	Der Ausbildungsablauf
<b>14</b>	To do's während der Ausbildung
<b>15</b>	Ausbildungsleitung
<b>17</b>	Unsere Herangehensweise
18	Der Systemische konstruktivistische Ansatz im Coaching
18	Achtsamkeit und systemisches Coaching
19	Warum gerade Achtsamkeitstraining?
19	Forschung und Evaluation
<b>20</b>	Teilnahmevoraussetzungen
<b>21</b>	Teilnahmekosten
<b>22</b>	Übernachtung, Rücktritt, Leistung
<b>23</b>	Teilnehmendenzahl

# NÄCHSTER AUSBILDUNGSSTART

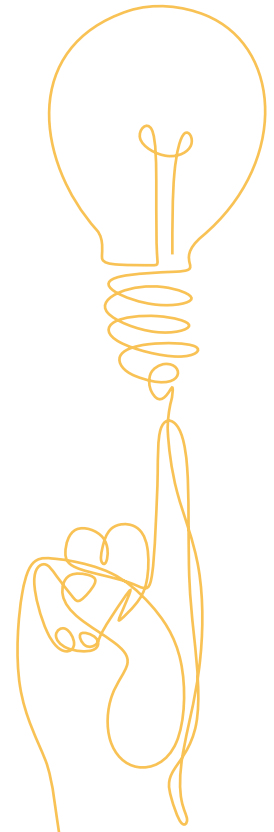
20. JUNI 2024

LAUFZEIT 17 MONATE

BERUFSBEGLEITEND

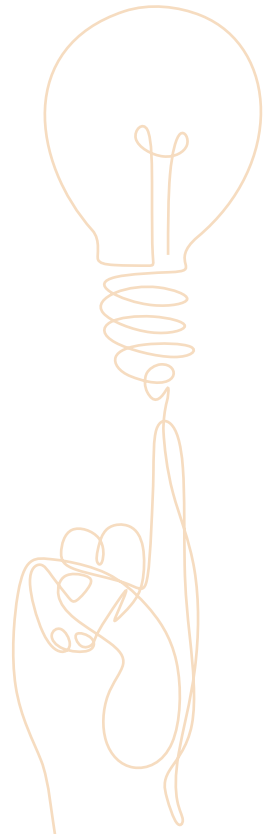


AUSBILDUNGSLEITUNG:  
LIANE STEPHAN  
+49 (0) 177 434 130 6



# COACHING

- + Vertrauensvollen Rahmen schaffen für eine wertstiftende Kooperation mit dem Kunden
- + Perspektiven erweitern
- + Kreativität anregen
- + Achtsam und wertschätzend mit den Ressourcen umgehen
- + Freude erzeugen im Suchprozess



## DIE INTENTION

Führungskräfte, Personalentwickler, Organisationsentwickler oder Trainer/Berater möchten sich im Bereich des achtsamkeitsbasierten systemischen Coachings professionalisieren.

Neben den sehr kompetenten Ausbildern, die selbst Coachings in Wirtschaftskontexten ausüben, stark prozessorientiert arbeiten und ein hohes Maß an Erfahrung mitbringen, werden die Themen Achtsamkeit und Neurophysiologie mit in die Ausbildung einfließen.

Im Rahmen der Ausbildung wird ein klares Coaching Verständnis entwickelt, eine wertschätzende Haltung sich selbst und dem Kunden gegenüber sowie eine breite Palette an Methoden angeboten, um sinnstiftend und situationsangemessen coachen zu können.

Dabei spielt die Wahrnehmungsfähigkeit sowie die innere Verfasstheit des Coaches eine ausschlaggebende Rolle – insofern ist die Entwicklung der Coaching Persönlichkeit immer auch Teil des Ausbildungsprozesses.

# UNSER COACHINGANSATZ

Der systemische Ansatz als Grundlage und die Entwicklung von Authentizität, Präsenz und Achtsamkeit bilden die Kernaspekte dieser Ausbildung zum systemischen Coach.

## SYSTEMISCHER ANSATZ

Der systemische Ansatz untersucht die Wechselwirkungen innerhalb eines Kontextes und wie diese Wechselwirkungen Einfluss auf Ergebnisse, Werte, Ziele, Beziehungen etc. haben. Der systemisch-konstruktivistische Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch seine Wirklichkeit konstruiert und dass diese als seine subjektive Wahrheit zunächst zu würdigen ist.

## AUTHENTIZITÄT

Authentizität ist ein essentielles Merkmal für Coaches und Führungskräfte. Echt sein, aufrichtig sein und sich mit dem zu verbinden, was gerade ist, bringt authentisches Handeln hervor.

## PRÄSENZ

Präsenz bedeutet gegenwärtig zu sein. Gegenwärtigkeit ermöglicht die vielfältigen Optionen und Perspektiven wahrzunehmen, die im jetzigen Moment vorhanden sind. Kreativität und gerichtete Kraft entfalten sich daraus. Präsenz erzeugt Offenheit und einen wertschätzenden Umgang mit der Ungewissheit des Momentes.

## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine bewusst gerichtete Aufmerksamkeit, die mit einer Synchronisation von Geist, Herz und Körper einhergeht. Sie ist Grundlage dafür, als Coach differenziert wahrzunehmen, sich selbst und den Kunden, wie auch den Raum, in dem sich der Coaching Prozess entfaltet.

Coaching bietet den Rahmen, in dem Menschen sich entwickeln, Ziele erreichbar und Themen geklärt werden. In der sich schnell verändernden Welt ist die Entwicklung von Menschen und deren Potentiale essentiell – gleichwohl ob es persönliche, unternehmerische oder gesellschaftliche Potentiale sind. Dabei ist der Kunde Experte für seine Lösungen, der Coach Experte für den Weg dorthin.

Coachen bedeutet Verantwortung zu übernehmen für einen Rahmen, in dem sich der Kunde selbst explorieren kann. Der Coach stellt einen Raum - geistig, emotional und zeitlich - für die Entwicklung bzw. Zielerreichung von Individuen und Gruppen/Teams im Unternehmenskontext zur Verfügung.

Coaching kann in unterschiedlichen Prozessen zu diversen Themen durchgeführt werden:

- + Organisationsentwicklung
- + Change Prozesse
- + Führungskräfte- und Teamentwicklung
- + Als Einzelmaßnahme, unabhängig von anderen Rahmenprozessen

# IHR NUTZEN

Der Anspruch der Ausbildung ist: eine hohe Qualität sowie eine starke Kundenorientierung zu garantieren. Uns ist es wichtig, dass nach der Ausbildung eine systemische Haltung entwickelt ist, aus der heraus entschieden wird, welche Interventionen, Steuerungstools und weitere Techniken situationsangemessen im Coachingprozess angewendet werden. Das theoretische Fundament bildet den „Grund“, auf dem die „Bewegungen“ ein- und zugeordnet werden können.

Durch die Fähigkeit der Achtsamkeit und die daraus resultierende Beobachterperspektive ist es möglich fortwährend die eigenen Resonanzen im Prozess wahrzunehmen und zu nutzen.



Bill O’Brien, ein ehemaliger CEO der Hannover Versicherung sagte:

**„DER ERFOLG EINER INTERVENTION IST ABHÄNGIG VON DER INNEREN VERFASSTHEIT DES INTERVENIERENDEN“**

– insofern ist die Arbeit an sich selbst, die eigenen inneren Hindernisse zu erforschen immer auch Teil eines professionellen Coaches.

# NACH DER COACHING- AUSBILDUNG

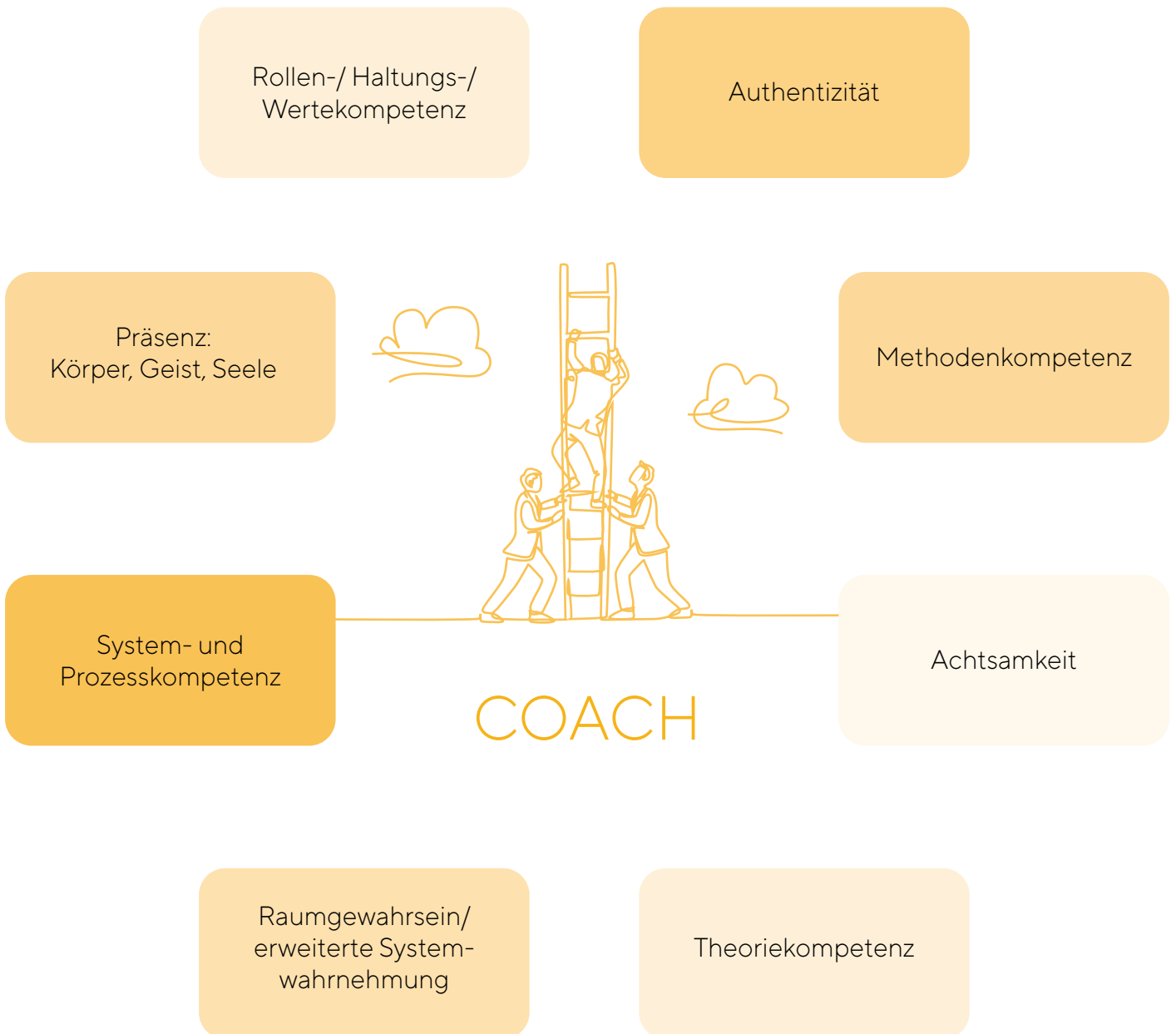
## SIND SIE VERTRAUT MIT:

- + Unterschiedlichen theoretischen Ansätzen
- + Unterschiedlichen Prozessdesigns im Coaching
- + Neuesten Erkenntnissen aus Neurowissenschaft und Neuroleadership
- + Methoden und Tools des systemischen Coachings
- + Unterschiedlichen Anwendungen des Achtsamkeitstrainings
- + Diversen Settings und Zielgruppen, in denen Coaching stattfinden kann
- + Ihren persönlichen Stärken und Entwicklungsfeldern als Coach
- + Unterschiedlichen Auftragsstellungen und einem kompetenten, lösungsorientierten Navigieren durch die Prozesse im Coaching
- + Selbst erfahrene persönliche Transformationsprozesse, die dann auch bei Kunden begleitet werden können





# KOMPETENZFELDER



# KEY FACTS

Die Ausbildung wird den Coaching Themen aus der Corporate World gerecht und ist stark praxis-orientiert – neu erworbene Kompetenzen können direkt angewendet werden.

Es findet eine kontinuierliche Eigenreflektion statt. Selbsterfahrende Anteile in der Ausbildung sind wesentliche Bestandteile.

Die Präsenzseminare werden (ab dem 12. Teilnehmenden) immer durch zwei erfahrene Lehrdozenten und einer Assistenz begleitet. Durch wechselnde Dozenten haben die Teilnehmenden die Möglichkeit andere Herangehensweisen, Methoden und persönliche Stile kennen zu lernen.

In 9 Präsenzseminaren werden praxisorientiert Haltung, Methoden, Prozess- und Systemkompetenz vermittelt und trainiert.

In 5 Lern-Webinaren werden systemtheoretische Grundlagen und Erkenntnisse aus der Neurophysiologie dargestellt und vermittelt.

Eine Lernplattform sorgt zwischen den Präsenzseminaren für die weitere Auseinandersetzung mit den Themen: Dort stehen Protokolle, Handouts, Fallstudien, Videos sowie Anregungen zur Reflexion und zum Selbststudium zur Verfügung.

Lerngruppen garantieren die sofortige Umsetzung in die Praxis im Arbeitskontext.

Jeder Teilnehmende führt selber mindestens zwei Coaching Prozesse durch. Diese werden in einem Exzerpt dokumentiert und in zwei Lehrcoachings reflektiert und supervidiert.

Im Laufe der Ausbildung haben Sie eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis etabliert.

Die Ausbildung wird wissenschaftlich evaluiert und ausgewertet (Test zu Beginn und Ende)

Während der Ausbildung können zwei mal zwei Stunden persönliches Coaching mit einem Lehrdozenten in Anspruch genommen werden. Diese können für die persönliche Entwicklung im Rahmen der Ausbildung genutzt werden und unterliegen der Schweigepflicht.

Zertifikat „Achtsamkeitsbasierter systemischer Coach“ von der Awaris GmbH anerkannt durch die ProC Association.



# DER AUSBILDUNGSABLAUF

## INFORMATIONEN

Persönliche Gespräche oder per Skype. Schreiben Sie uns, wir vereinbaren gerne einen Termin mit Ihnen und klären Ihre Fragen individuell.

In dem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Zoomgespräch) mit einem der Lehrcoaches können Sie bei Bedarf weitere Informationen bekommen und offene Fragen klären, um Ihre Intention zu festigen und Ihre Entscheidung fundiert zu treffen.

Es gibt ebenso Info-Webinare, wo Sie auch Fragen stellen können und die Ausbildung vorgestellt wird. Entnehmen Sie diese bitte auf der Webseite.

## DIE BAUSTEINE

In der Ausbildung wird zwischen den Modulen eine Brücke durch Lern-Webinare, Hausaufgaben, Lerngruppen, Lehrcoachings und Einzelcoachings gebaut sowie dem Erproben des Erlernten in der Unternehmenspraxis.

## LEHRMODULE - PRÄSENZSEMINARE

In den Präsenzmodulen steht das praktische Erproben durch Rollenspiele im Vordergrund. Theoretische Impulse werden sofort in der Praxis erfahren und direktes Feedback ermöglicht regelmäßige Lernschleifen, um sich kontinuierlich zu verbessern. Ein Erprobungsrahmen, bevor die Teilnehmenden „live“ im Unternehmenskontext oder in der eigenen Beratungspraxis coachen.

## LERN-WEBINARE

Theoretische Konzepte sowie Achtsamkeitsmethoden und vor allem Neurophysiologie werden von Professionals praxisrelevant vermittelt und vertieft. Die Lern-Webinare erfordern ein Sichten des Materials im Vorfeld, sodass die Zeit gut genutzt werden kann für entsprechende Fragestellungen zu den Inhalten.

## LEARNING INBETWEEN

Aufbereitetes Wissen wird zwischen den Modulen dafür sorgen, konstant im Lernprozess weiterzugehen und die an der Praxis orientierte Theorie zu vertiefen – hierfür gibt es eine Plattform mit weiterführenden Artikeln, Videos etc, die selbstorganisiert angeschaut werden können.

## LERNGRUPPEN

Hier treffen sich die Teilnehmenden, um zu üben, sich gegenseitig zu supervidieren, gemeinsam die Achtsamkeitsübung zu vertiefen. Diese Gruppen finden sowohl als Präsenztreffen als auch virtuell statt. Dies ist selbstorganisiert. Hier sollten auch die Videos zu dem Thema Achtsamkeit angeschaut und vertieft/diskutiert werden.

## LEHRCOACHINGS (SUPERVISION)

Die Teilnehmenden stellen aus ihrer Praxis Fälle und Projekte vor, die im Gruppenkontext besprochen werden, um das systemische Wissen mehr und mehr im eigenen Arbeitsfeld zu integrieren. Diese Treffen werden von einem Lehrcoach geleitet.

## EINZELCOACHINGS

Hier wird zum einen die Entwicklung innerhalb der Weiterbildung reflektiert, zum anderen werden persönliche Themen, die für die professionelle Arbeit hinderlich sein könnten, bearbeitet.



## MODUL 1

20. - 23.06.2024 | 3 Tage | Do 17:00 - So 12:00

**Trainer: C. Lücke, L. Stephan, M. Ludwigs**

Wissenschaftliche Tests: Attention-Network-Test und Fragebatterien  
Grundannahmen systemischen Handelns und Denkens | Auftragsklärung/Kontrakt  
im Coaching | Systemische Fragetechniken | Einführung Achtsamkeit



## WEBINAR 1

26.08.2024 | 2 Stunden | Mo 18:30 - 20:30

**Trainer: M. Ubben**

Systemtheorie/ Konstruktivismus: Bedeutung & Auswirkungen für die  
Coachingpraxis | Aufmerksamkeit und Fokus



## MODUL 2

26. - 29.09.2024 | 3 Tage | Do 17:00 - So 12:00

**Trainer: L. Stephan, M. Ludwigs**

Prozessorientiertes Handeln | Phasenmodelle im Coachingprozess | Hypothesen  
und deren Bedeutung für den Coachingprozess | Abschlussinterventionen |  
Reframing | Vertiefung Achtsamkeit: Emotionen



## WEBINAR 2

21.10.2024 | 2 Stunden | Mo 18:30 - 20:30

**Trainer: M. Ubben**

Regeln und Muster in Systemen | Wechselwirkungsprozesse | Freude kultivieren;  
Dankbarkeit kultivieren; Freude und Leistungslust



## MODUL 3

05. - 08.12.2024 | 3 Tage | Do 11:00 - So 12:00

**Trainer: G. Heiten, M. Ludwigs, C. Lücke**

Die Persönlichkeit des Coaches | Das Medizinrad und der U-Prozess (Otto  
Scharmer) | Analoge Methoden: Skulptur Arbeit/Vertiefung | Achtsamkeitspraxis |  
Mitgeföhlsmeditation



## WEBINAR 3

13.01.2025 | 2 Stunden | Mo 18:30 - 20:30

**Trainer: M. Ubben**

Konflikte aus systemischer Sicht | Abwehr, Projektion und Übertragung |  
Das soziale Gehirn und SCARF



## LEHRCOACHING

08. - 09.02.2025 | 2 Tage | Sa 11:00 - So 17:00

**Trainer: C. Lücke**

Fallbesprechungen aus der Praxis



## MODUL 4

03. - 06.04.2025 | 3 Tage | Do 17:00 - So 12:00

**Trainer: L. Stephan, M. Ubben (Gast: T. Peters / Positionierung)**

Umgang mit Abwehr, Projektionen und Übertragungsphänomenen |  
Konfliktcoaching | Teamcoaching | Konfliktphasen nach Glas | Achtsamkeit und der  
Umgang mit herausfordernden Emotionen



## MODUL 5

17. - 18.05.2025 | 2 Tage | Sa 11:00 - So 17:00

**Trainer: M. Ludwigs, C. Klütmann**

Teamentwicklung | Übungen zur Teamentwicklung | Gruppendynamik |  
Kollektive Intelligenz



## WEBINAR 4

09.06.2025 | 2 Stunden | Mo 18:30 - 20:30

**Trainer: M. Ubben**

Führen – Entscheiden – Rückkoppeln aus systemischer Sicht |  
Achtsamkeit und Entscheidungen



## MODUL 6

03. - 06.07.2025 | 3 Tage | Do 11:00 - So 12:00

**Trainer: L. Stephan, T. Peters**

Coachingkontexte und -felder: Coaching in Changeprozessen  
Gesundheitscoaching | Führungskraft als Coach (Mitarbeitercoaching) |  
Teamcoaching: ausgewählte Übungen zur Reflektion



## LEHRCOACHING

13.09. - 14.09.2025 | 2 Tage | Sa 11:00 - So 17:00

**Trainer: C. Lücke**

Fallbesprechungen aus der Praxis



## WEBINAR 5

06.10.2025 | 2 Stunden | Mo 18:30 - 20:30

**Trainer: M. Ubben**

Ethik, Haltung und Evaluation im Coaching | Die 5 Qualitäten der Achtsamkeit



## MODUL 7 ABSCHLUSS

21. - 23.11.2025 | 3 Tage | Fr 11:00 - So 12:00

**Trainer: L. Stephan, C. Lücke, M. Ludwigs**

Testing: Live-Coachings | Theorie Abschluss von Coachingprozessen |  
Offene Fragen | Meine nächsten Schritte | Zertifizierung | Feiern!

# TO DO'S WÄHREND DER AUSBILDUNG

## **Lerngruppen**

40 Stunden, davon mindestens die Hälfte Präsenztreffen, der Rest kann auch virtuell durchgeführt werden

## **Learning-inbetween**

Artikel, Videos / Literatur studieren und Fragen beantworten / Casestudies lesen / Persönliches Journaling

## **Abschlussarbeit**

Coachingprozessbeschreibung

## **Abschlusstesting**

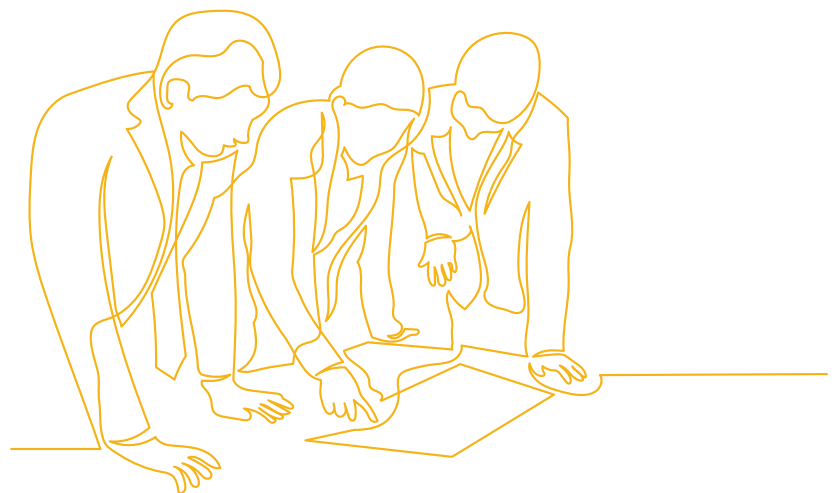
In der Gruppe (Theorie und Praxis) / Vorstellen eines eigenen Coachingkonzeptes

## **Selbstreflektion**

Am Ende schriftlich (2 DIN A4 Seiten)

## **Einzelcoachings**

Mindestens **90% Teilnahme** an den Modulen



# AUSBILDUNGSLEITUNG



**LIANE STEPHAN**

## Geschäftsführerin und Gründerin von Awaris GmbH

Liane hat über 30 Jahre Erfahrung in Achtsamkeit, systemische Organisationsentwicklung und Kulturwandel. Sie hat unter anderem Abschlüsse in den Feldern Diplom Sportwissenschaft, Sportpsychologie, systemisches Coaching/Beratung, Organisationsentwicklung & Supervision und Integrative Therapie erlangt. Als Ausbildungsleitung ist sie spezialisiert in Führungskräfteentwicklung, Mindful Leadership, Resilienz, Kulturwandel, achtsamkeitsbasiertes systemisches Coaching sowie neue Formen der Zusammenarbeit.



**MEIKE LUDWIGS**

## Zertifizierte Trainerin und Coach

Meike verfügt über umfassende Erfahrung in systemischer und achtsamkeitsbasierter Begleitung von Team- und Führungsentwicklungsprozessen mit Schwerpunkten in Kommunikation sowie Veränderungsmanagement. Sie ist Ausbilderin für die achtsamkeitsbasierte systemische Coachingausbildung MbsC und für Gesundheitscoaching. Ihre Trainingsschwerpunkte umfassen die Aspekte Führung und Haltung, emotionale Intelligenz, Kommunikation, Veränderungskompetenz, Vortragscoaching (authentische Präsenz).



**CLEMENS LÜCKE**

## Zertifizierter Lehrsupervisor/-coach (DGSF)

Clemens arbeitet gerne mit Teams und als Coach. Er ist zertifizierter Lehrsupervisor/-coach (DGSF), systemischer Coach und Organisationsentwickler und Psychotherapeut. Er hat Erfahrung im Mittelstand, der großen Industrie und mit Kleinbetrieben. Er hat viel in Non-Profit-Organisationen gearbeitet und ist Experte für die familiäre und nicht familiäre Übernahme von Betrieben. Clemens ist als Projektmanager im Thema Führung ausgebildet und ist auf die Begleitung von Veränderungsprozessen spezialisiert.



## MARC UBBEN

### Organisationsberater und Coach

Marc begleitet als systemischer Coach, Trainer und Organisationsentwickler weltweit Führungskräfte und Teams in Veränderungsprozessen. Inhaltliche Schwerpunkte sind dabei überwiegend Führungskräfteentwicklungsprogramme, sowie Maßnahmen zur Verbesserung der organisationalen Gesundheit. Marc gestaltet individuelle Trainingskonzepte und tritt regelmäßig als lebendiger Moderator von Diskussionen und Großgruppenveranstaltungen auf. Die Kombination aus psychologischen Inhalten, praxisnahem Erfahrungswissen und einer Prise Humor sind sein Markenzeichen.



## GESA HEITEN

### Coach, Prozessbegleitung und Business Consulting

Gesa arbeitet in der Prozessbegleitung und den Business Consulting. Als Coach hat sie auch im internationalen Kontext viel Erfahrung. Ihren Schwerpunkt hat Gesa auf Kulturentwicklung, Führungskräfteentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung und initianische Prozessbegleitung gelegt. Sie ist Geschäftsführerin von Business-Quest und Mitbegründerin des Eschwege Instituts.



## TANJA PETERS

### Systemische Beraterin und Coach

Tanja ist im Bereich Führungskräfte- und Organisationsentwicklung tätig als systemische Beraterin und Coach. Außerdem ist sie Wingwave Coach und eine großartige Moderatorin und Speakerin. Sie ist bekannt als die MUT Beraterin und unterstützt bei Positionierungsprozesse für Selbständige.



## CHRISTOPHER KLÜTMANN

### Lehrender systemischer Berater und Organisationsentwickler (SG)

Systemischer Supervisor und Coach  
TRUST Resilienz Trainer & PEP® Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Bohne  
Schwerpunkt: Führungskräfte- und Organisationsentwicklung





# UNSERE HERANGEHENSWEISE

Der systemische konstruktivistische  
Ansatz im Coaching

Achtsamkeit und systemisches Coaching

Achtsamkeitstraining im Coaching

Forschung / Evaluation

## DER SYSTEMISCHE KONSTRUKTIVISTISCHE ANSATZ IM COACHING

Menschen leben in Systemen. Unternehmenssysteme sind besonders komplexe Systeme. Sie können nicht durch eine lineare Erklärungsweise von Ursache-Wirkung beschrieben bzw. beeinflusst werden. Komplexe Systeme sind nicht kontrollierbar. Sie organisieren sich selbst und sind nicht vorhersehbar in ihren Reaktionen auf unterschiedliche Impulse. Konstruktivistisch meint, dass die Systemmitglieder ihre je ureigene Sichtweise und deren Deutungen darüber, wie die Welt funktioniert selbst konstruieren. Probleme werden von daher als kompetente Lösungsversuche verstanden. Genauso wird davon ausgegangen, dass ein Kunde schon alle nötigen Ressourcen in sich trägt, um weitere, eventuell passendere Lösungen zu generieren.

Ein Coachee ist immer Teil eines Systems. Er ist in einem Netzwerk von Wechselwirkungen eingebunden, die auch im Coaching ihre Berücksichtigung finden müssen. Diese Wechselwirkungen müssen untersucht werden, um zu erkennen, wie sie auf den Coachee und umgekehrt wirken. Wesentlich für ein gelingendes Coaching ist ein lösungs- und ressourcenorientiertes Vorgehen, um keine Problemtrancen aufkommen zu lassen, die konstruktivistische Sicht, dass der Coachee mit seiner individuellen Sichtweise gewürdigt wird, dem Kunden auf Augenhöhe sowie seiner Einzigartigkeit mit Neugierde zu begegnen und das Wissen, um die Komplexität des Systems aus dem der Coachee kommt sowie die Einbeziehung dieses Systems durch entsprechende Methoden, um die Perspektiven zu erweitern mit Offenheit, Wohlwollen und Respekt dem Coachee zu begegnen.

## ACHTSAMKEIT UND SYSTEMISCHES COACHING

„Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist.“ [John Kabat-Zinn]

Achtsamkeit ist eine ganz natürliche Fähigkeit eines jeden Menschen. Die meisten Menschen kultivieren aber diese Fähigkeit nicht, sie trainieren sie nicht.

Viele Studien beweisen mittlerweile, wie konstruktiv sich Achtsamkeitsübungen auf unsere Konzentrationsfähigkeit, Selbst- und Raumwahrnehmungsfähigkeit, Gesundheit sowie unsere geistige Kapazität und emotionale Regulierung auswirken.

Neben der Vermittlung von systemischen Tools, Methoden, einem Prozess- und Systemverständnis, möchten wir die Resilienz, die „Selfawareness“ und Selbstreflektionsfähigkeit der zukünftigen Coaches stärken.

Deshalb werden insbesondere dem Thema Achtsamkeit und Nachhaltigkeit Raum und Zeit eingeräumt. Wir sind davon überzeugt, dass durch die steigende Komplexität der Systeme dieser Ansatz essentiell ist, um Herz, Geist und Körper zu synchronisieren und auch in turbulenten Zeiten, Ruhe und Kraft in die Prozesse zu bringen.

Da das Thema Burn-Out in vielen Coachingkontexten von Kundenseite herangetragen wird, können die Achtsamkeitsübungen auch für solche Kunden eine unterstützende Methode sein, um in anstrengenden Zeiten Klarheit und Ruhe zu bewahren.

## WARUM GERADE ACHTSAMKEITSTRAINING IM COACHING?

Wie schon Milton Erickson oder auch Konzepte wie das NLP oder die systemisch-konstruktivistisch orientierten Pioniere feststellten, wirkt sich unsere jeweilige Aufmerksamkeitsfokussierung auf unsere Wahrnehmung und deren Bedeutungsgebung aus.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit immer auf das halten, was nicht funktioniert, entdecken wir nicht, was funktioniert. Unsere Wahrnehmung hat dann einen sehr geringen Freiheitsgrad.

Das Trainieren von Achtsamkeitsübungen erweitert diesen Freiheitsgrad. Je länger Achtsamkeit trainiert und in den Alltag integriert wird, umso mehr wird eine „360 Grad“ Wahrnehmung gefördert und erfahren. Das Bewusstsein über diese „360 Grad“ Wahrnehmung eröffnet einen neuen Raum, indem nun aus vielen Wahrnehmungen ausgewählt werden kann, um eine für die jeweilige Situation angemessene Reaktion bereit zu stellen. Diese Wahlmöglichkeit zu entwickeln ist durch Achtsamkeitstraining möglich und eröffnet sowohl dem Coach als auch dem Coachee völlig neue Perspektiven.

## FORSCHUNG UND EVALUATION

Die Neurowissenschaften leisten einen großen Beitrag, um die bisher erfahrenen Phänomene und Wirkmechanismen der unterschiedlichen systemischen Ansätze zu erklären.

Aus diesem Grund haben wir uns intensiv mit dem Thema Neurowissenschaften (Neurophysiologie) beschäftigt und lassen hilfreiche Erkenntnisse, die für das Thema Achtsamkeit und den Coachingprozess relevant sind, mit in das Curriculum einfließen, immer in dem Bewusstsein, dass die Forschung hier noch ganz am Anfang steht.

Zu Beginn und am Ende unserer Ausbildungen werden die Teilnehmenden wissenschaftliche Tests (Attention Network Test) und Fragebatterien durchlaufen. Die Ergebnisse werden von einem unabhängigen wissenschaftlichen Institut ausgewertet. Zum einen, um zu sehen, wie stark sich die Aufmerksamkeitsfokussierung der Teilnehmenden verändert – zum anderen, inwiefern sich die subjektive Wahrnehmung von Zentrierung, Gelassenheit und Führungsqualitäten verbessert haben.



# TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

In der Regel ist ein Hochschul- oder Fachhochschulabschluss im Bereich der Humanwissenschaften oder Betriebswirtschaftslehre/Management erwünscht. Möglich sind auch eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine mindestens 3-jährige Berufstätigkeit als Führungskraft oder in einer beratenden Tätigkeit. Möglichkeit zur Umsetzung systemischer Vorgehensweisen mit Kunden/innen, Teams oder größeren Systemen sollte während der Weiterbildung gewährleistet sein. Ein Quereinstieg ist mit entsprechenden Voraussetzungen und nach individueller Absprache möglich.

Interessierte Teilnehmende klären in einem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Zoomgespräch) mit einem der Lehrcoaches ihre Intention für die Weiterbildung und können dabei weitere Informationen einholen und offene Fragen besprechen.

## **Teilnehmende sollten nötige Zeitfenster mitbringen, um:**

- + An allen Modulen teilzunehmen (mind. 90%)
- + Sich in kleinen Lerngruppen zu treffen
- + Die Webinare und Literatur ausreichend zu studieren
- + Eine schriftliche Abschlussarbeit sowie eine Selbstreflektion zu schreiben
- + Coachingprozesse durchzuführen
- + Die Lehrcoachings sowie die Einzelcoachings wahrzunehmen

Achtsamkeit entfaltet seine Kraft und Qualität nur über die regelmäßige Übung.

Daher erwarten wir, dass Sie die erlernten Achtsamkeitsmethoden (wie Meditation, BodyScan etc.) regelmäßig selbst anwenden.

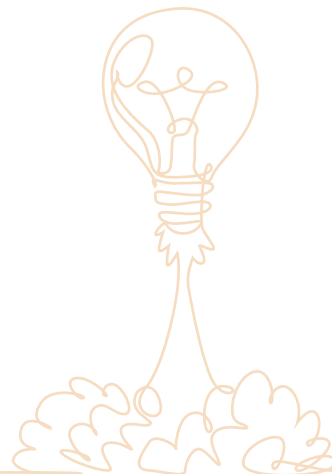
Hauptziel der wissenschaftlichen Begleitung ist es, die Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Professionalität eines Coaches zu messen.

## **Ihre Bewerbungsunterlagen:**

- + CV
- + Intention und Inspiration für die Weiterbildung
- + Formlose Anmeldung per Email

## **Ort:**

- + Nähe Köln



# TEILNAHMEKOSTEN

Die Kosten für die Weiterbildung betragen insgesamt € 10.550,00 zuzüglich 19% Mehrwertsteuer. Dieser Betrag setzt sich wie folgt zusammen:

Kosten	
9.400 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 Module</li> <li>Lehrcoachingmodule</li> <li>4 h persönliches Coaching</li> <li>10 h Webinare (288 UE)</li> </ul>
150 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wissenschaftl. Tests und Auswertung</li> </ul>
1.000 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>Webinarunterlagen</li> <li>Lernplattform</li> <li>Seminarunterlagen</li> <li>Awaris App für alle Achtsamkeitspraktiken</li> </ul>
<b>10.550 €</b>	<b>Gesamt</b>



Sie haben Interesse an einer internen **Coachingausbildung für Ihre Führungskräfte und/oder Personalentwickler?**

Ab 8 Personen stellen wir Ihnen gerne ein Angebot für Ihre Inhouse-Ausbildung zur Verfügung.

**Rufen Sie uns an!**

Liane Stephan +49 (0) 177 434 130 6

## Für Privatzahler

€ 9.550,00 ZZGL. 19% MWST

### Zahlungsmodalitäten:

Jeder Teilnehmende zahlt 4 Wochen vor dem 1. Modul die erste Rate von € 2250,00 zzgl. 19% MwSt.

Nach der ersten Rate gibt es 2 Wahlmöglichkeiten:

Monatliche Rate von € 487,00 zzgl. 19% MwSt. x 15 Monate

Weitere 5 Raten von € 1.460,00 zzgl. 19% MwSt..

Rechnungsstellung erfolgt nach der 2ten, 3ten, 5ten, 6ten und 9ten Veranstaltung

In den Weiterbildungskosten sind alle unter „Leistungen“ aufgeführten Inhalte enthalten.

## Für Unternehmen

€ 10.550,00 ZZGL. 19% MWST.

### Zahlungsmodalitäten:

Jeder Teilnehmende zahlt 4 Wochen vor dem 1. Modul die erste Rate von € 2250,00 zzgl. 19% MwSt.

Nach der ersten Rate gibt es 2 Wahlmöglichkeiten:

Monatliche Rate von € 553,00 zzgl. 19% MwSt. x 15 Monate

Weitere 5 Raten von € 1.660,00 zzgl. 19% MwSt.

Rechnungsstellung erfolgt nach der 2ten, 3ten, 5ten, 6ten und 9ten Veranstaltung

## ÜBERNACHTUNG

Mit der Unterzeichnung des Weiterbildungsvertrages meldet sich der Teilnehmende gleichzeitig bei allen mehrtägigen Veranstaltungen für die Tagungspauschale im gebuchten Seminarhotel an. Dafür wird eine gesonderte Tagungspauschale (Mittag- und Abendessen sowie Pausengetränke/Raum) erhoben.

Übernachtungen sind nicht verpflichtend – dies sollte jedoch vor der Ausbildung geklärt werden, da die Awaris GmbH automatisch zunächst alle TN hierfür bei dem Tagungshotel anmeldet. Es wird allen Teilnehmenden empfohlen zumindest Seminar 1 und 3 sowie das Abschlusssseminar mit Übernachtung zu buchen.

Wenn neben dem vegetarischen Essen andere spezielle Unverträglichkeiten bestehen, klären Sie dies mit dem Tagungshotel selbst. Übernachtungen bzw. Tagungspauschalen werden vom Teilnehmenden direkt mit dem Seminarhotel abgerechnet.

## RÜCKTRITT

Der Teilnehmende hat die Möglichkeit binnen 1 Woche nach dem ersten Modul schriftlich von der Weiterbildung zurückzutreten. Die Anzahlung von € 2250,00 zzgl. MwSt. wird einbehalten. Alle darüber hinaus gezahlten Summen werden zurückerstattet, falls schon bezahlt. Weitere Kosten entstehen nicht.

## LEISTUNG

- + 7 Seminare: 20 Tage
- + 2 Lehrcoaching-Seminare: 4 Tage
- + 2 Einzelcoachings à 2 Stunden: 4 Zeitstunden
- + Webseminare: 10 Zeitstunden
- + zzgl. Selbststudium (40 Stunden), Lerngruppentreffen (40 Stunden), wissenschaftliche Auswertung der Tests zu Beginn und Ende des Ausbildungszyklus, umfangreiche Ausbildungsunterlagen, Achtsamkeitsanleitungen, Protokolle, Aufzeichnung der Webinare, Lernplattform



## TEILNEHMENDENANZAHL

Die maximale Teilnehmendenanzahl liegt bei 14 Teilnehmenden. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge des Anmeldungseingangs. Die Ausbildung kommt ab 10 Teilnehmende zustande. Spätestens 4 Wochen vor Beginn der Weiterbildung wird diese bei Teilnehmendenmangel abgesagt. Es entstehen keinerlei Kosten für die schon angemeldeten Teilnehmenden. Überwiesene Beträge werden zurückerstattet.

Bei voller Gruppengröße werden zwei Lehrende (je nach Modulthema unterschiedliche Lehrpersonen) und eine Assistenz den Ausbildungsprozess begleiten. Bei geringerer Teilnahme werden Module z.T. von einer Lehrperson und einer Assistenz begleitet.

Die Lehrcoachings (Supervisionen) werden immer von einem Supervisor durchgeführt.



# WOLLEN SIE MEHR WISSEN?

Um Fragen beantwortet zu bekommen, können  
Sie an einem unserer Info-Webinare teilnehmen:  
[www.awaris.de](http://www.awaris.de)



awaris

[info@awaris.com](mailto:info@awaris.com)

Genter Street 8 50672 Cologne/Germany

Phone +49 (0) 986 552 48

[awaris.com](http://awaris.com)