



Naturheilkunde Journal

September
2023

Fachmagazin für die erfolgreiche Praxisführung

**Fortbildung & Spezialisierung
Praxismanagement**

inkl. Ausbildungsführer



Mit Systemischen Coaching zur Work-Life-Balance

ALH-Akademie bietet zwölfmonatige Ausbildung

Ein dauerhaftes Gefühl der Überforderung, die am Sonntagmorgens aufkommende Angst vor der nächsten anstrengenden Woche: Für Projektmanagerin Anna wurde die Frage immer drängender, ob ihr aktueller Job als Teamleiterin in einer Event-Agentur der wirklich passende für sie war. Liegt es am Arbeitsplatz oder an der Verantwortung für die großen Projekte und ihr fünfköpfiges Team? Oder vielleicht auch daran, dass es ihr grundsätzlich schwerfällt, Grenzen zu ziehen und dass sie immer 110 Prozent gibt? Fragen, die für Anna immer drängender wurden.

Trotz der Erfolge, die Anna in ihrem Beruf erzielte, trotz des guten Gehalts und der Anerkennung von Seiten der Kunden, Kollegen und Vorgesetzten, fühlte sie sich zunehmend unmotiviert und erschöpft. Als ihr eine Freundin mit ähnlicher Geschichte von ihren positiven Erfahrungen mit einem beruflichen Coaching erzählte, entschied sich Anna ebenfalls für diesen Weg. Letztlich auch eine Entscheidung für ihre mentale Gesundheit. Tatsächlich hatten Freunde von Anna schon die Sorge, sie stünde kurz vor einem Burnout.

„Ein Burnout entwickelt sich schleichend. Herbert Freudenberger entwickelte ein Zwölf-Phasen-Modell des Burnouts, beginnend vom großen Eifer, bei dem die eigenen

Bedürfnisse vernachlässigt werden, bis hin zur Antriebslosigkeit und am Ende totaler körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung, ein Zustand, der zu psychischen Erkrankungen führen kann“, erklärt Caroline de Jong, Studentutorin an der ALH Akademie, die ganzheitlich in Gesundheit, Psychologie und Beratung ausbildet. „Um lange Regenerationsprozesse und leidvolle Erfahrung zu vermeiden, ist es sinnvoll, noch vor der vollen Ausprägung eines Burnouts präventiv einzuschreiten, zum Beispiel mithilfe von Coaching oder Beratungen.“

Ein Coaching kann einen deutlichen Beitrag zur mentalen Gesundheit leisten. Nach der Definition der WHO ist mentale Gesundheit „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“.

In sich den Schlüssel für Veränderungen finden

Auch wenn es im Coaching darum geht, zu erkennen, wie man selbst zu einer Veränderung beitragen kann, so lässt sich der Einfluss von Umständen nicht leugnen. Ein Coaching wirft Licht auf ungesunde Dynamiken, beleuchtet dabei den Einfluss von Systemen, während es gleichzeitig davon aus-

geht, dass die Lösungen für eine Veränderung im Menschen selbst liegen. „Systemisches Coachings ist ein Weg, um Menschen bei der Umsetzung von Veränderungsanliegen zu unterstützen“, so de Jong. Ein systemischer Coach verfügt über die fachlich-methodischen Kompetenzen, um Klienten durch einen Coachingprozess zu führen, der Klarheit gibt und den Boden für Veränderungen bereitet. Ziel ist es dabei immer, die eigenen Ressourcen zu erkennen und besser zu nutzen, um nachhaltige Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.

Anna reflektierte gemeinsam mit ihrem Coach ihre Haltung und ihre Werte. Sie erkannte, welche Motive sie steuern und welche Glaubenssätze aus ihrer Sozialisation sich hinderlich im Alltag und im Beruf auswirken. Den Blick mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu richten, Grenzen zu erkennen und zu formulieren, halfen ihr dabei, sich innerhalb ihres Jobs neu auszurichten und dabei auch die Arbeitsbelastung deutlich zu reduzieren. Sie empfand die persönliche Erfahrung eines Coachings so wertvoll, dass sie selbst für eine berufsbegleitende Weiterbildung zum Systemischen Coach entschied, eine Weiterbildung, die ihr in ihrer Rolle als Teamleiterin zugutekommt. Als Coach verfügt Anna nun selbst über Tools, die es ihr ermöglichen, Konfliktgespräche zu führen, ein wertschätzendes Feedback zu geben und ihr Team zu empowern.

Die Nachfrage nach Coaching steigt seit Jahren mit dem zunehmenden Bedürfnis von Menschen nach Veränderung und Weiterentwicklung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Gesellschaftlicher Wandel, Unsicherheit, unklare Perspektiven und die Vielfalt an Möglichkeiten stellen immer mehr Menschen vor mentale Herausforderungen, für die sich Unterstützung wünschen und suchen.

In zwölf Monaten zum Systemischen Coach

Anna entschied sich für eine Weiterbildung an der ALH-Akademie. Die zwölfmonatige Coachingausbildung vermittelt in sieben Modulen ein breites Fundament an Fachwissen und einen umfangreichen Baukasten an Coachingmethoden. Neben den Grundlagen der (Organisations-)Psychologie, Kommunikation, Gesprächsführung sowie Themen der Persönlichkeitsentwicklung, der Rolle und Aufgaben des Coaches, steht die praktische Fallarbeit im Mittelpunkt der Ausbildung.

Auch die eigene Persönlichkeitsentwicklung ist ein wichtiger Teil der ALH-Coaching-Ausbildung und wird vom Dozententeam intensiv gefördert: Über die praktische Anwendung verschiedener Coachingmethoden inklusive Feedback entsteht eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Biografie. „Diese Entwicklung braucht Zeit, die wir in unsere zwölfmonatige Ausbildung zum Systemischen Coach mit eingeplant haben“, erläutert de Jong.

Im Rahmen der Workshops und Peergroup-Meetings gibt es Raum für einen intensiven persönlichen Austausch und Feedback zwischen den Teilnehmern, eine gute Basis für den Aufbau eines persönlichen Coaching-Netzwerks. Absolventen der Systemischen Coach-Ausbildung können als Coach in Unternehmen tätig werden oder sich in dem Bereich Life- oder Business Coaching selbstständig machen.

Ein besonderes Highlight der ALH-Ausbildung sind die vier Zusatzzertifikate

1. Emotional Performance Profile-Instructor,
2. Achtsamkeit & Resilienz im Coaching,
3. Persönlichkeitsentwicklung & Life-Coaching sowie
4. Business-Coaching & Mindful Leadership.

Maximale Flexibilität fürs berufsbegleitende Studium

Die ALH-Ausbildung zum Systemischen Coach ist so konzipiert, dass sie sich gut mit dem Beruf verbinden lässt. Die Basis bildet ein Blended Learning-Lernsystem mit sechs Studienbriefen, fünf Seminaren (insgesamt zehn Tage), einem digitalen Seminar, sechs Web-Casts, einem Web-Based-Training, neun Webinaren und sechs digitalen Meetings.

Die Studienbriefe sind die Basis der Weiterbildung. Sie vermitteln Fachwissen, veranschaulicht durch Abbildungen, Definitionen und Rechercheaufgaben. Zahlreiche Praxis-



Abb. 1: Die Nachfrage nach Coaching steigt seit Jahren. © cottonbro studio – pexels.com

beispiele zeigen, wie sich die Theorie in die Praxis umsetzen lässt. Am Ende eines jeden Kapitels gibt es abschließende Fragen zur Überprüfung des Lernfortschritts.

Die Seminare der ALH-Akademie finden regelmäßig im Seminarzentrum in Köln oder als digitales Format statt. In den Seminaren wird das Fachwissen aus den Studienbriefen selbstständig und in Gruppenarbeit noch tiefergehend erarbeitet. Fragen können hier im direkten Austausch mit der Gruppe und den Dozenten geklärt werden.

Webinare sind digitale Vorträge der ALH-Dozenten zu wichtigen Themen aus den Studienbriefen, in denen es darum geht, fachliche Zusammenhänge zu erkennen. Eine aktive Beteiligung ist erwünscht, wobei die Teilnahme räumlich und zeitlich flexibel ist.

Web-Based-Trainings, kurz: WBTs, unterstützen spielerisch beim Lernen ebenso wie Web-Casts, das sind WBTs, in denen ein mitgeschnittenes Webinar integriert ist. „Mit unserem Lernsystem bieten wir unseren Studierenden ein Maximum an Flexibilität, damit diese auch parallel zum Job erfolgreich zum Abschluss gelangen können“, stellt de Jong dar. Bezahlbar soll die Weiterbildung auch sein: Die Ausbildung zum Systemischen Coach kostet 298 Euro pro Monat. Für die Prüfung fällt zusätzlich eine einmalige Gebühr von 150 Euro an.

Anja Eigen

Keywords: Aus- & Weiterbildung, Burnout, Systemisches Coaching, Work-Life-Balance

Ausbildung zum Systemischen Coach

Start: erstmaliger Start im August 2023, danach April & Oktober

Dauer: 12 Monate

Zielgruppe: Die Ausbildung zum Systemischen Coach richtet sich an alle (angehenden) Trainer und Coaches, die auf einer weiteren Ebene Coachees unterstützen und begleiten wollen, um Ziele nachhaltig zu erreichen, die als Systemischer Coach selbstständig tätig werden wollen oder im beruflichen Kontext beispielsweise als Fach- und Führungskraft im Sportmanagement oder der Personalabteilung systemisches Coaching anbieten und anwenden möchten.

Zulassungsvoraussetzungen: Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung beziehungsweise Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Ausbildungsgebühren: monatlich 298 Euro, gesamt: 3.726 Euro (inklusive Prüfungsgebühr von 150 Euro).

Abschluss: Systemischer Coach

Alle Informationen finden Interessierte unter:
www.alh-akademie.de/ausbildungen/systemischer-coach