

# STUDIENPROGRAMM

Ganzheitliche Ausbildungen für Dein Leben!



Staatlich zugelassene Ausbildungen  
für ganzheitliche Gesundheit und Beratung

- ✓ 4 Wochen kostenfrei testen
- ✓ 96% Weiterempfehlung
- ✓ Persönliche Studienbetreuung

**ALH**

Dein Leben.  
Deine Akademie.

# INHALT

2	Vorwort Herzlich willkommen an der ALH!
4	Unser Leitbild Ganzheitliche Ausbildungen
5	Unser Lernsystem Flexuc@te® Nie war Bildung so nah!
7	An Dein Leben angepasst
8	Die Ausbildungen der ALH Heilpraktiker
12	Ganzheitlicher Ernährungscoach (ALH)
16	Heilpraktiker (Psychotherapie)
20	Psychologischer Berater (ALH)
24	Systemischer Coach
28	Betriebliches Gesundheitsmanagement
32	Paarberatung (ALH)
36	Happiness Trainer (ALH)
40	Ganzheitlicher Meditationslehrer
44	Yogalehrer
48	Achtsamkeitstrainer
52	Resilienztrainer (ALH)
56	Seelsorger (ALH)
60	Suchtberatung (ALH)
64	MPU-Beratung (ALH) <ul style="list-style-type: none"><li>– für Suchtberater &amp; Heilpraktiker (Psychotherapie)</li><li>– für Psychologische Berater</li><li>– für Fahrlehrer (ALH)</li></ul>
72	Demenzbegleiter (ALH)
76	Traumafachberater (ALH)
80	Vertiefungsmodul Traumapädagogik (ALH)
82	Online Marketing Management
87	Dein Service Wir sind für Dich da!
88	Fachkompetenz Praxisorientiertes Fachwissen
89	Deine Studientutoren
90	Qualitätsmanagement Anerkannte Abschlüsse
91	Teilnehmerberichte Anmeldung/AGB

## HERZLICH WILLKOMMEN AN DER ALH!

*„Was immer Du tun und erträumen kannst,  
Du kannst damit beginnen.  
Im Mut liegen Schöpferkraft, Stärke und Zauber.“*

*–Johann Wolfgang von Goethe–*

Schön, dass Du Dich für eine Ausbildung an der ALH interessierst!

Wir bieten unseren Teilnehmern seit über 50 Jahren vielseitige Perspektiven zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung und sind stolz auf unsere langjährige Erfahrung als eine der ältesten Fernakademien in Deutschland. In den staatlich zugelassenen Ausbildungen vermitteln wir Dir praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit und Beratung. Mit den an der ALH vermittelten Inhalten und Fähigkeiten möchten wir Dir Anregungen und Lösungsansätze für vielfältige Lebensbereiche geben und Dein Leben ganzheitlich bereichern.

Zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung brauchst Du eine Ausbildung, die sich an Dein Leben anpasst, die sich mit Beruf, Familie und Freizeit vereinbaren lässt und die finanzierbar ist. Mit unserem modernen, medien-gestützten Lernsystem Flexuc@te® bieten wir Dir ein Ausbildungskonzept, das genau auf Deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist und Dich durch frei wählbare Seminartermine und interaktive Online-Trainings zeitlich und örtlich flexibel hält. Außerdem sorgen unsere persönlichen Fachtutoren jederzeit für eine qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Unterstützung während des Lernens.

Wir wünschen Dir nun viel Spaß bei der Lektüre unseres Studienprogramms. Für ausführliche Beratungsgespräche stehen wir Dir jederzeit gern zur Verfügung. Melde Dich einfach bei uns.

Wir freuen uns darauf, Dich bei Deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Herzliche Grüße,



*Merle Losem*

Deine Merle Losem,  
Geschäftsführerin



*Miriam Müller*

Deine Miriam Müller,  
Akademieleitung



GIB DEINEM  
**LEBEN**  
EINE NEUE RICHTUNG!

„ Wir alle haben den Wunsch, uns weiterzuentwickeln und neue Wege im Leben zu gehen. Werde Teil der ALH und bereichere Dein Leben mit neuen Erkenntnissen und Fähigkeiten. Ich bin bei allen Fragen gerne für Dich da. “



**Mirco Ehlers,**  
Dein Studienberater

Für Deine Entwicklung.  
Für Dein Leben.

## UNSER LEITBILD

# GANZHEITLICHE AUSBILDUNGEN

Wir an der ALH möchten mit unseren Ausbildungen einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen und die Welt ermöglichen, da wir davon überzeugt sind, dass körperliche und geistige Gesundheit nicht getrennt voneinander betrachtet werden können. Dieses ganzheitliche Verständnis, das Körper, Psyche und soziales Umfeld einbezieht (biopsychosozial), spiegelt sich sowohl im Gesamtportfolio unserer Lehrgänge als auch in den Lehrgangsinhalten jeder einzelnen Ausbildung wider.

### Wofür steht die ALH?



**Qualität** – Wir bieten Dir fachkompetente, praxisorientierte Ausbildungen



**Gesundheit** – Wir widmen uns dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden von Menschen



**Ganzheitlichkeit** – Wir betrachten den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld nicht isoliert voneinander



**Beratung** – Wir vermitteln praxisorientierte Beratungskompetenzen für die spätere Anwendung



**Vertrauen** – Wir sind ein verlässlicher und fairer Partner für Dich



**Herzlichkeit** – Bei uns stehst Du als Mensch im Mittelpunkt



## Das ALH-Ausbildungssystem bietet Dir vielfältige Vorteile

Als etablierter und anerkannter Partner der Branche begleiten wir Dich bei Deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung. Unser modernes Lernsystem Flexuc@te® passt sich ganz individuell an Deine Lebenssituation an und bietet Dir Flexibilität, moderne Didaktik und eine Lerngemeinschaft, die Dich beim Lernen unterstützt.

### 1. Flexibles, mediengestütztes Lernen

Über die Onlineplattform „Meine Lernwelt“ bearbeitest Du Deine Ausbildungsinhalte komfortabel von zu Hause. Hier findest Du Deine Studienmaterialien, Onlinetests, E-Learning-Einheiten, Fachartikel und Videos, bildest Lerngruppen und tauschst Dich mit Dozenten und Teilnehmern aus.

### 2. Moderne Wissensvermittlung

Der konsequente Multimediaeinsatz macht das Lernen an der ALH spannend, flexibel und anschaulich. Neben den klassischen, von Fachautoren erstellten Studienbriefen, bearbeitest Du auch Fallarbeiten und erwirbst ergänzende Kenntnisse durch Web-Seminare (kurz Webinare). Bei den Onlineveranstaltungen vermitteln Dir Experten aktuelles Branchenwissen aus der Praxis. Zudem nimmst Du an Seminaren – online oder in Präsenz – bei der ALH teil, in denen Du das Wissen vertieft und in Gruppenarbeiten und Diskussionen praktisch anwendest.



Alin Skamen-Bayer,  
Absolventin der Ausbildung  
„Heilpraktiker“

„ Ich habe mich vorher intensiv über verschiedene Angebote informiert, aber die Qualität des Lehrgangskonzepts und die freie Zeiteinteilung haben mich überzeugt, meine Ausbildung an der ALH zu absolvieren. Die Unterstützung des ALH-Teams gab mir zudem das Gefühl, hier gut aufgehoben zu sein. Mit diesem Lehrgang habe ich mir die Basis für meine eigene Praxis geschaffen und jetzt kann ich anderen Menschen mit meinem Wissen helfen.

“





### 3. Umfassende persönliche Unterstützung

Du lernst nicht alleine. Dein persönlicher Studientutor, Dozenten und Lerngruppen helfen bei Fragen und unterstützen Dich, wenn die Motivation einmal nachlässt. Über Deine persönliche Online-Sprechstunde und im direkten Kontakt zu Deinem Fachtutor hast Du jederzeit einen qualifizierten Ansprechpartner.

### 4. Modularer Aufbau mit eigenen Schwerpunkten

Deine Ausbildung wird in Modulen vermittelt. Abgeschlossene Module werden Dir auf Wunsch bescheinigt, sodass Dein Wissensstand Schritt für Schritt dokumentiert wird. Auf Wunsch kannst Du zusätzliches Material aus anderen Lehrgängen erhalten, um Dich gemäß Deiner Präferenzen weiterzubilden.

„ Das fundierte psychologische Fachwissen aus den Studieninhalten und die praktischen Übungen in den Seminaren haben mir viel Sicherheit für die Beratung von Menschen gegeben. “



Belinda Emler,  
Absolventin der Ausbildung  
„Psychologische Berater“

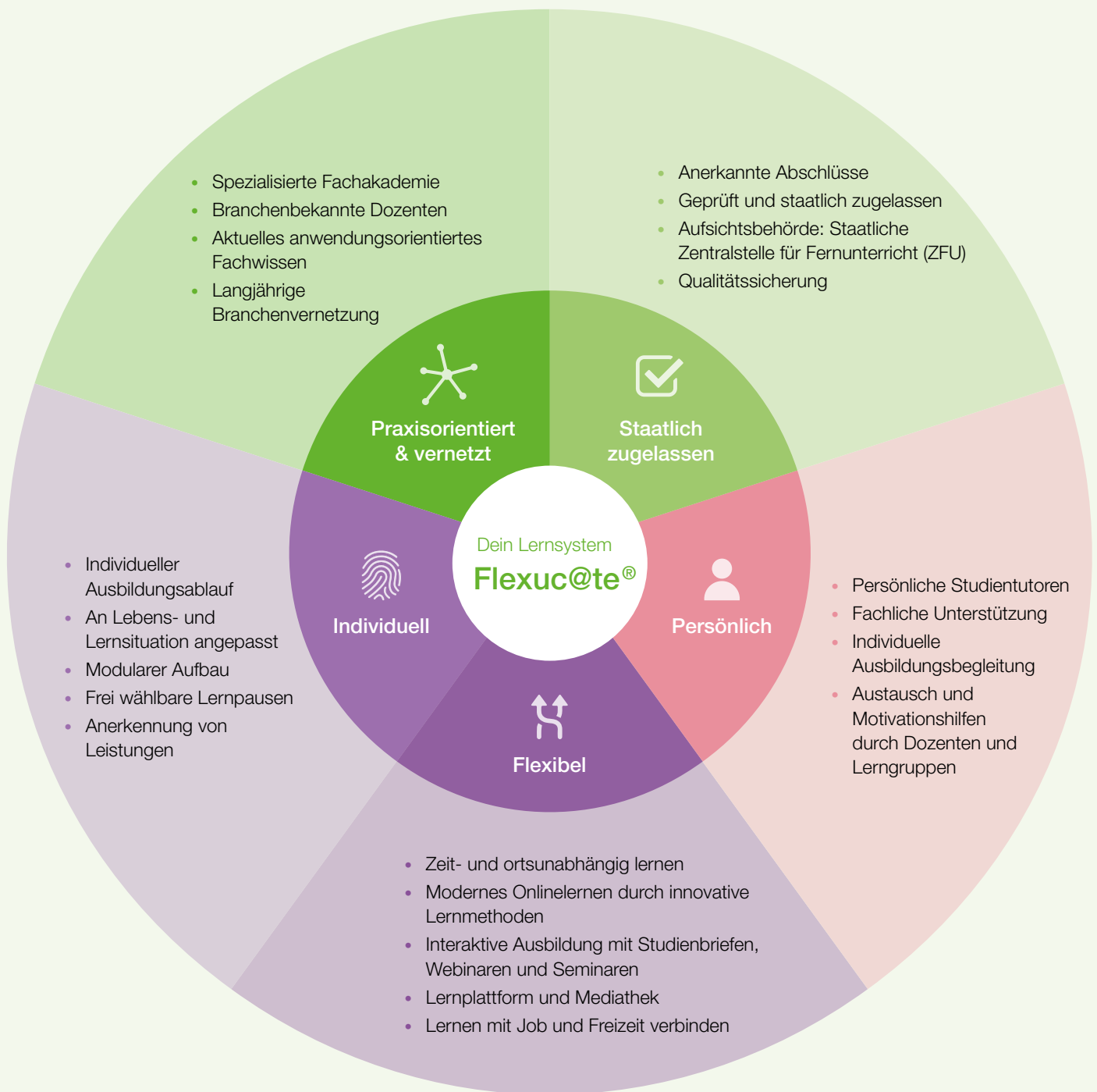
### 5. Du bestimmst das Lerntempo

Die Ausbildung an der ALH passt sich Deiner Lebenssituation an. Du kannst bei unvorhergesehenen Ereignissen Lernpausen einlegen und damit auch anstrengende Zeiten mit der Ausbildung gut vereinen. Während einer Auszeit stehen Dir alle Online-Angebote und Serviceleistungen weiterhin zur Verfügung. Nach Deiner Ausbildung räumen wir Dir eine kostenfreie Betreuungszeit ein, die unmittelbar an die reguläre Ausbildungszeit anschließt. Je nach Lehrgangsdauer erhältst Du die gleiche Anzahl an Monaten als kostenfreie Betreuungszeit, die maximale Länge der Betreuungszeit beträgt 12 Monate. In dieser Zeit kannst Du nach wie vor auf alle Lerninhalte zugreifen und die individuelle Betreuung in Anspruch nehmen. Falls Du Deine Abschlussprüfungen erst nach Beendigung der kostenlosen Betreuungszeit ablegen kannst, stehen Dir unsere Leistungen gegen eine geringe Gebühr selbstverständlich weiterhin zur Verfügung. Und wenn Du überdurchschnittlich viel Zeit in Deine Ausbildung investierst oder nützliche Vorkenntnisse mitbringst, kannst Du Zeit und Geld sparen und Deine Ausbildung entsprechend schneller abschließen.

flexuc@te®

Nie war Bildung so nah!

## AN DEIN LEBEN ANGEPASST



# HEILPRAKTIKER

MIT VORBEREITUNG AUF DIE BEHÖRDLICHE HEILPRAKTIKERÜBERPRÜFUNG

*„Wem Gott die Gabe des Heilens gegeben,  
dem soll die Polizei sie nicht nehmen.“*

*– Bismarck –*



Die Medizin aus der Natur liegt im Trend. Unabhängige Studien belegen, dass mehr als ein Drittel der Bevölkerung Naturheilmittel verwendet und dass das Interesse der Patienten an der Naturheilkunde in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist und weiter wächst. So suchen immer mehr Menschen eine anerkannte Alternative zur Schulmedizin und wenden sich an Heilpraktiker.

Heilpraktiker behandeln und lindern mit behördlicher Zulassung Krankheiten und Leiden von Menschen nach natur- und volkshelkundlichen Verfahren. Im Mittelpunkt steht dabei der ganzheitliche Ansatz: Für den Heilpraktiker sind nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele des Menschen relevant für Prävention, Diagnostik und Therapie.

Das Zusammenspiel der verstärkten Nachfrage und des ganzheitlichen Heilansatzes macht das Berufsbild des Heilpraktikers so attraktiv. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen bewusst für eine solche Ausbildung.

Der Fernlehrgang „**Heilpraktiker**“ der ALH bereitet Dich umfassend und aktuell auf die behördliche Überprüfung vor dem zuständigen Gesundheitsamt vor.







Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Katja Witulla** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-19

@ witulla@alh-akademie.de

## INFOBOX

**NEU!** Du hast die Wahl! Deine Ausbildung in 12 oder 24 Monaten

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** monatlich

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 oder 24 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare, Onlinevorlesungen und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **24 Studienbriefe** und nimmst an **6 Seminaren** (insgesamt 6 Tage), **13 Webinaren** und **4 Onlinevorlesungen** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.
- Optimale Vorbereitung auf die behördliche Überprüfung vor dem Gesundheitsamt.

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine Tätigkeit als Heilpraktiker anstreben und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung im Bereich Medizin & Naturheilkunde aneignen möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Katja Witulla, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 165,- Euro (24 Monate), 330,- Euro (12 Monate)

**Gesamt:** 3.960,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Heilpraktiker/in

Die Zulassung für die Berufsausübung als Heilpraktiker/in wird mit der erfolgreich absolvierten behördlichen Überprüfung vor dem Gesundheitsamt erteilt.\*

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 5113418)


Die Ausbildung zum Heilpraktiker ist auf der Niveaustufe 6 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet und damit in Deutschland dem Bachelor-Abschluss gleichgestellt, der ebenfalls auf der Niveaustufe 6 eingeordnet ist.

\* Detaillierte Informationen für die Zulassung zur behördlichen Überprüfung findest Du unter [www.alh-akademie.de/ausbildungen/heilpraktiker](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/heilpraktiker).

Unsere Kooperationspartner:



#### Deine 5 kostenfreien Zusatzzertifikate

1. Grundlagen Dorn-Breuß  
 praktische Video-Tutorials!
2. Aroma- & Phytotherapie für Kinder
3. Ernährungsberatung für Kinder
4. Homöopathie für Kinder
5. Naturheilkunde für Kinder

# DIE INHALTE

## Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## MEDIZINISCHES WISSEN & NATURHEILKUNDLICHE METHODEN

### Einführung in die medizinische Terminologie

Grundlagen der medizinischen Fachsprache

### Einführung in die allg. Anatomie und Physiologie

Zytologie, Histologie und Genetik, biochemisches und physikalisches Basiswissen

### Einführung in die allg. Pathologie und Diagnostik

Krankheitsentstehung, Gewebeveränderungen, Onkologie, Todeszeichen, Diagnostik

### Wichtige naturheilkundliche und therapeutische Verfahren

Schulmedizinische, naturheilkundliche und psychotherapeutische Verfahren

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – INNERE MEDIZIN

### Ernährungslehre, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitaminmangelerkrankungen

Nahrungsbestandteile, Unverträglichkeiten, Erkrankungen, Ernährungsformen, Nährwertberechnung

### Verdauungssystem, Atmungssystem, Herz-Kreislauf-System, Blut- und Lymphsystem

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – ORTHOPÄDIE

### Der Bewegungsapparat: das Muskel- und Skelettsystem

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – UROLOGIE & GYNÄKOLOGIE

### Harnsystem, Geschlechtsorgane

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

## ÜBERTRAGBARE ERKRANKUNGEN

### Die Infektionserkrankungen

Vorkommen, Übertragungsweg, Symptome und Therapie

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – NEUROLOGIE & SINNESORGANE

### Nervensystem, Sinnesorgane

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – ENDOKRINOLOGIE & STOFFWECHSEL

### Die Endokrinologie und der Stoffwechsel

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – PSYCHIATRIE

### Die psychiatrischen Erkrankungen

Erstgespräch, Klassifikation, Krankheitsbilder und Rechtsfragen

## RECHTLICHE ANFORDERUNGEN

### Das Berufsrecht und Gesetzeskunde

Die wichtigsten Gesetze und Richtlinien

### Hygieneanforderungen, Injektions- und Punktionstechniken

Desinfektion, Sterilisation, Injektions- und Punktionsarten

## HÄUFIGE ERKRANKUNGEN – DERMATOLOGIE

### Die Dermatologie

Anatomie, Physiologie, Pathologie, Diagnostik

## VERSCHIEDENE ALTERSSTUFEN

### Die Geriatrie

Häufige Erkrankungen im Alter

### Die Kinderheilkunde

Häufige Kinderkrankheiten

## ERSTVERSORGUNG AKUTER NOTFÄLLE

### Die Notfallmedizin

Notfallsituationen, Erste Hilfe, Notfalltasche

## MANAGEMENTWISSEN

Die erfolgreiche Eröffnung Deiner Praxis

# DER ABLAUF

## Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

## MEDIZINISCHES WISSEN & NATURHEILKUNDLICHE METHODEN

Studienbrief 1: Einführung in die medizinische Terminologie  
Studienbrief 2: Allgemeine Anatomie und Physiologie  
Studienbrief 3: Allgemeine Pathologie und Diagnostik  
Studienbrief 4: Naturheilkundliche/therapeutische Verfahren

## INNERE MEDIZIN

Studienbrief 5: Ernährungslehre, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Vitaminmangelerkrankungen  
Studienbrief 6: Das Verdauungssystem  
Webinar 1: Differenzialdiagnostische Betrachtung  
Onlinevorlesung 1: Theorie der klinischen Diagnostik Teil 1  
Onlinevorlesung 2: Theorie der klinischen Diagnostik Teil 2  
Studienbrief 7: Das Atmungssystem  
Webinar 2: Differenzialdiagnostische Betrachtung  
Studienbrief 8: Das Herz-Kreislauf-System  
Webinar 3: Differenzialdiagnostische Betrachtung  
Seminar 1: Erkrankungen des Atmungssystems und des Herz-Kreislauf-Systems (1 Tag, präsent)  
Studienbrief 9: Das Blut- und Lymphsystem und die Bewertung grundlegender Laborwerte  
Fallarbeit 1: Fallbeispiele  
Webinar 4: Differenzialdiagnostische Betrachtung

## ORTHOPÄDIE

Studienbrief 10: Der Bewegungsapparat: das Muskel- und Skelettsystem  
Fallarbeit 2: Fallbeispiele  
Webinar 5: Differenzialdiagnostische Betrachtung  
Seminar 2: Praxis der klinischen Diagnostik: Verdauungssystem & Bewegungsapparat (1 Tag, präsent)

## UROLOGIE & GYNÄKOLOGIE

Studienbrief 11: Das Harnsystem  
Studienbrief 12: Die Geschlechtsorgane  
Fallarbeit 3: Fallbeispiele  
Webinar 6: Differenzialdiagnostische Betrachtung

## ÜBERTRAGBARE ERKRANKUNGEN

Studienbrief 13: Die Infektionserkrankungen  
Fallarbeit 4: Fallbeispiele  
Webinar 7: Differenzialdiagnostische Betrachtung

## NEUROLOGIE & SINNESORGANE

Studienbrief 14: Das Nervensystem  
Studienbrief 15: Die Sinnesorgane  
Fallarbeit 5: Fallbeispiele  
Webinar 8: Differenzialdiagnostische Betrachtung  
Seminar 3: Erkrankungen des Urogenitalsystems, der Gynäkologie und der Sinnesorgane (1 Tag, präsent)

## ENDOKRINOLOGIE & STOFFWECHSEL

Studienbrief 16: Die Endokrinologie und der Stoffwechsel  
Fallarbeit 6: Fallbeispiele  
Webinar 9: Differenzialdiagnostische Betrachtung

## PSYCHIATRIE

Studienbrief 17: Die psychiatrischen Erkrankungen  
Fallarbeit 7: Fallbeispiele  
Webinar 10: Differenzialdiagnostische Betrachtung

## RECHTLICHE ANFORDERUNGEN

Studienbrief 18: Berufsrecht und Gesetzeskunde  
Webinar 11: Berufsrecht und Gesetzeskunde  
Studienbrief 19: Hygieneanforderungen, Injektions- und Punktionstechniken  
Fallarbeit 8: Fallbeispiele  
Seminar 4: Hygienerichtlinien in der Praxis, Injektions- und Punktionstechniken (1 Tag, präsent)

## DERMATOLOGIE

Studienbrief 20: Die Dermatologie

## VERSCHIEDENE ALTERSSTUFEN

Studienbrief 21: Die Geriatrie  
Studienbrief 22: Die Kinderheilkunde  
Fallarbeit 9: Fallbeispiele

## ERSTVERSORGUNG AKUTER NOTFÄLLE

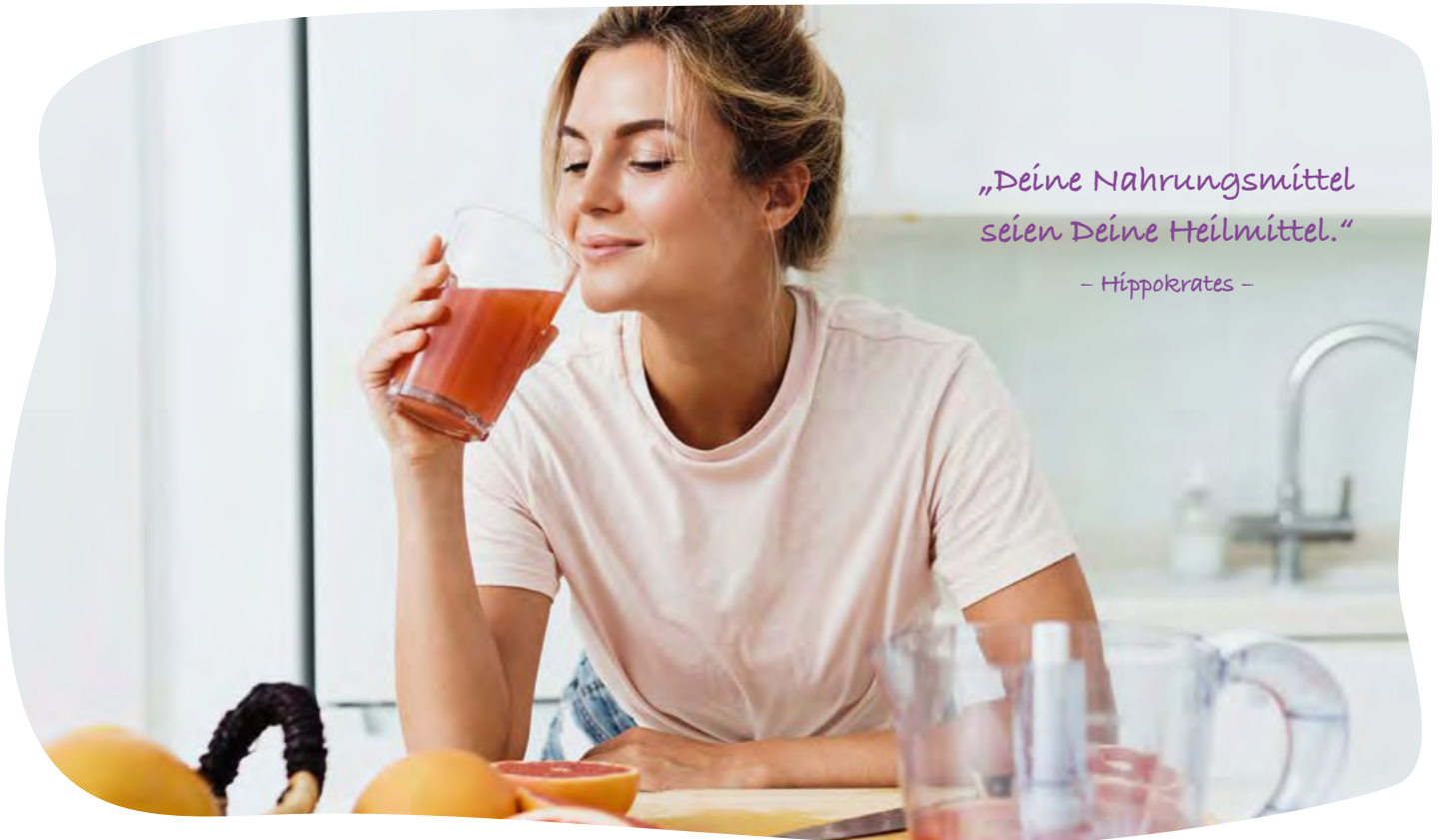
Studienbrief 23: Die Notfallmedizin  
Fallarbeit 10: Fallbeispiele  
Seminar 5: Erste-Hilfe-Training für Deine Naturheilpraxis (1 Tag, digital)

## MANAGEMENTWISSEN

Studienbrief 24: Die Eröffnung Deiner Praxis, Praxismanagement und Marketing  
Onlinevorlesung 4: Prüfungskoaching  
Webinar 12: Prüfungstraining Teil 1  
Webinar 13: Prüfungstraining Teil 2  
Seminar 6: Prüfungsvorbereitung: mündliche Heilpraktikerüberprüfung (1 Tag, digital)

## VORBEREITUNG AUF DEINE ERFOLGREICHE HEILPRAKTIKERKENNTNISÜBERPRÜFUNG

# GANZHEITLICHER ERNÄHRUNGSCOACH



*„Deine Nahrungsmittel  
sind Deine Heilmittel.“*

*- Hippokrates -*

Eine **ganzheitliche und gesunde Ernährung** ist für Dich persönlich oder Deine Klienten wichtig? Du bist im Gesundheitswesen tätig oder möchtest Deine Leidenschaft für eine gesunde und ganzheitliche Ernährungsweise weiter vertiefen? Dann ist die Ausbildung zum **Ganzheitlichen Ernährungscoach** für Dich die perfekte Wahl! Mit ihr kannst du nicht nur Deine eigenen Ziele erreichen, sondern auch Deine Klienten auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Ernährung individuell begleiten. Unter anderem entwickelst Du dabei in der **vegetarischen und/oder veganen Ernährungsberatung** pflanzliche Ernährungskonzepte. Deine Mission ist es, individuelle Ernährungspläne für Deine

Klienten zu kreieren und sie zu einer ganzheitlich-gesunden, bewussten und nachhaltigen Art des Konsums, des Genusses und des Lebens zu motivieren.

Die Ausbildung macht Dich vertraut mit den neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnissen** und Du lernst, wie Du diese **in die Praxis umsetzen** kannst: Mit Tipps für den Alltag von meal preparation über nachhaltiges Einkaufen bis hin zum Training der intuitiven Ernährung. Als **Ganzheitlicher Ernährungscoach** kennst Du die aktuellen Trends wie Fleisch- und Proteinersatz, neue Labels auf Verpackungen bis hin zur basischen, vegetarischen oder veganen Ernährung.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Katja Witulla** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-19

@ witulla@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Deine Weiterbildung beinhaltet **7 Studienbriefe, 7 Onlinevorlesungen, 9 Webcasts, 10 Webinare** sowie **1 digitales Seminar** (2 Tage) und **2 Seminare** (digital oder vor Ort in Köln)

Die Termine finden mehrfach im Jahr statt, so dass Du Deine Termine flexibel planen kannst.

### ZIELGRUPPE

- Interessierte, die sich fundiertes Wissen auf dem Gebiet der ganzheitlichen Ernährung aneignen wollen, um als kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen der Ernährung behilflich zu sein
- Personen, die im Gesundheitswesen tätig sind und Ihre Fachkompetenzen um den Bereich der Ernährungsberatung erweitern möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung und 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Katja Witulla, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 189,- Euro

**Gesamt:** 2.418,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Ganzheitlicher Ernährungscoach (ALH)

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7453123)



## DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

#### Anatomie & Physiologie des Verdauungssystems

Mikro- & Makronährstoffe, Verdauungssystem, Enzyme, Verdauung, Zellstoffwechsel, Mikrobiom

#### Feeling good: Ganzheitliche Ernährungskonzepte für gesundheitliches Wohlbefinden

Ganzheitliche Sicht & Prinzipien, Clean Eating, Vollwertkost, plant based diet; Förderung individueller Gesundheit, Lifestyle, Gewohnheiten, Bedürfnisse & Nachhaltigkeit, Abgrenzung zu (Intervall-)Fasten, Low Carb, Paelo, ketogener Ernährung

#### Nährstoffe & Lebensmittelkunde

Verdauung & Stoffwechsel, pflanzliche & tierische Lebensmittel, förderliche Aufnahme, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Würzstoffe, Ersatzprodukte, Bitterstoffe, Getränke, Insekten

#### Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.

Wirkung & Beeinflussung des Essverhaltens

#### Wie schädlich ist Zucker?

Zuckerarten, Auswirkungen von Zuckerkonsum & -sucht, Tipps für zuckerfreie Ernährung, gesunde & natürliche Süßungsmittel, Zuckerfrei-Challenge

#### Ernährungsbedingte Krankheitsbilder

Diabetes, Hypercholesterinämie, Gicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Adipositas, Nährstoffmangel & Überdosierung.

#### Deute die Signale Deines Körpers

Mögliche Anzeichen & ernährungsbedingte Symptome des Körpers, Müdigkeit, Hautbild, Darm, Mikrobiom, Energielevel, Psyche

### ERNÄHRUNGSCOACHING & -PSYCHOLOGIE

#### Psychologische Basics

Einflussfaktoren im Essverhalten, Anamnese & Beurteilung des Ernährungszustandes, Kommunikation, individuelle Coachinggespräche, Grenzen, Berufsbild & Gesundheits-Netzwerk

#### Professionelles Ernährungscoaching: Umgang mit starken Gefühlen & Selbstfürsorge für Coaches

Umgang mit Trauer, Wut, Frust, Rückschlägen, Diätmisslingen, Grenzen & Hilfsangebote, Motivation, Mentaltraining, Ziele, Psychohygiene

#### Verschiedene Settings

Online & vor Ort, verschiedene Personen- & Zielgruppen, Fallbeispiele, Best Practice

#### Ernährungscoaching & Kommunikation

Praxisfälle im Ernährungscoaching

### HERAUSFORDERUNGEN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

#### Überlegter Konsum: die wichtigsten Qualitäts- & Gütesiegel im Blick

Unterschiedliche Biolabel, bio vs. regional, gesetzliche & freiwillige Kennzeichnungen, Nachhaltigkeit, Verschwendung, achtsamer Konsum

#### Ernährung, Gesellschaft & Politik

Lobbyismus, Gesetze, Verbände, Herstellung, Nudging, DGE

#### Wie Werbung Dein Essverhalten manipuliert

Essen als Ersatz für Bedürfnisbefriedigung, Zweckentfremdung

#### Lebensmitteletiketten

Zutatenlisten lesen & verstehen

### GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG: WEGE & KONZEPTE

#### Vegetarische & vegane Ernährung

Pflanzliche/vegane Ernährungspyramide, Ernährungsumstellung, alternative Produkte & Einsatz von Supplements, gesundheitliche & gesellschaftliche Vorteile einer pflanzlichen/veganen Ernährung

#### In Balance: basische Ernährung

Definition, Vorteile, Normwerte, Übersäuerung, basische Lebensmittel, Schritte zur Balance

#### Mindful: Mit intuitiver Ernährung & Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper

Natürliches Essenverhalten, Sättigungs- & Hungergefühle achtsam wahrnehmen, Körperakzeptanz, Body-Positivity & Body-Shaming

#### Der Weg zur intuitiven Ernährung: Dein Praxisworkshop

Selbsterfahrung, Achtsamkeitsübungen, Embodiment, Mentalübungen, Selbstbild & Wohlfühlfigur, Grenzen des Coachings, kritische Situationen meistern, Fallbeispiele

### ERNÄHRUNGSCOACHING IN DER PRAXIS

#### Toolbox für Ernährungscoaches

Lebensmitteltagebuch, Einkaufstraining, Motivationssteigerung, Problembewusstsein schaffen & sensibilisieren

#### Praxiswissen: Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive

Nährwertberechnungen & Erstellung von ganzheitlichen Ernährungsplänen, Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

#### Smarter einkaufen: so funktioniert's

Unterschiedliche Qualität von konservierten, tiefgekühlten & frischen Lebensmitteln, Verpackung meiden, Vorratshaltung, Wocheneinkauf, saisonal & kostengünstig einkaufen

#### Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings

Holistische Ernährungsumstellung, verschiedene Zielgruppen z. B. Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren, gesunde & erkrankte Personen, Sportler; verschiedene Ziele z. B. Gesundheit erhalten, Wohlbefinden fördern, Gewichtsreduktion, Entgiftung, Muskelaufbau

#### Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching

Praxisfälle, Erstellung von ganzheitlichen Ernährungsplänen für verschiedene Zielgruppen

### TRENDS GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

#### Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods

Definition & Vorteile von Superfoods, Wirkung auf Körper & Psyche, Gewürze & Kräuter, Verwendungsmöglichkeiten

#### meal prep – durchdacht durch den Alltag

Gut vorbereitet durch den Alltag, einfaches & schnelles Vorbereiten, gut geeignete Zwischenmahlzeiten

#### Detox – ganzheitlich entgiften

Definition & Varianten, Tipps & Tricks, Nahrungsmittelwahl

#### Lebensmittelverschwendung vermeiden

Verwendung aller Bestandteile von Obst & Gemüse, Einfrieren, Delikatessen am Wegesrand

#### DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.

Definition & Vorteile von Fermentation, Einwecken: Tipps & Tricks, Sprossenzucht

### MARKETING & EXISTENZGRÜNDUNG FÜR ERNÄHRUNGSCOACHES

#### Marketing-Tools: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst

Marketing für Ernährungscoaches, Unique Selling Point, Tipps zur Existenzgründung, Praxis vor Ort & Online, Finanzierung & Förderung, Social Media

# GANZHEITLICHERE ERNÄHRUNGS COACH DER ABLAUF

## Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

## GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Studienbrief 1: Anatomie & Physiologie des Verdauungssystems  
Webcast 1: Feeling good: Ganzheitliche Ernährungskonzepte für gesundheitliches Wohlbefinden  
Webinar 1: Der Weg der Nährstoffe durch den Körper  
Studienbrief 2: Lebensmittelkunde  
Webinar 2: Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.  
Webcast 2: Wie schädlich ist Zucker?  
Studienbrief 3: Ernährungsbedingte Krankheitsbilder  
Webinar 3: Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten  
Webinar 4: Deute die Signale Deines Körpers  
Onlinetest 1: Physiologische und medizinische Basics

## ERNÄHRUNGS COACHING UND -PSYCHOLOGIE

Studienbrief 4: Psychologische Basics: Ernährungscoaching und -psychologie  
Webcast 3: Professionelles Ernährungscoaching: Umgang mit starken Gefühlen & Selbstfürsorge für Coaches  
Onlinetest 2: Ernährungscoaching und -psychologie  
Onlinevorlesung 1: Verschiedene Settings im Ernährungscoaching  
Seminar 1: Ernährungscoaching & Kommunikation in der Praxis (2 Tage, digital)  
Fallarbeit 1: Fallbeispiele im Ernährungscoaching

## ZUSATZZERTIFIKAT „GRUNDLAGEN ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE“

## HERAUSFORDERUNGEN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

Onlinevorlesung 2: Überlegter Konsum: die wichtigsten Qualitäts- & Gütesiegel im Blick  
Webinar 5: Ernährung, Gesellschaft & Politik  
Webcast 4: Wie Werbung Dein Essverhalten manipuliert  
Webinar 6: Lebensmitteletiketten lesen & verstehen

## GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG: WEGE & KONZEPTE

Studienbrief 5: Vegetarische & vegane Ernährung  
Webcast 5: Vorteile der pflanzlichen Ernährung  
Webinar 7: In Balance: basische Ernährung  
Onlinetest 3: Pflanzliche & vegane Ernährung  
Studienbrief 6: Mindful: Mit intuitiver Ernährung & Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper  
Seminar 2: Der Weg zur intuitiven Ernährung: Dein Praxisworkshop (2 Tage, digital oder präsent)  
Fallarbeit 2: Intuitive Ernährung in der Praxis

## ZUSATZZERTIFIKAT „INTUITIVE ERNÄHRUNG“ & „VEGANE ERNÄHRUNG IN DER COACHINGPRAXIS“

## ERNÄHRUNGS COACHING IN DER PRAXIS

Studienbrief 7: Toolbox für Ernährungscoaches  
Webcast 6: Praxiswissen: Nährwertberechnung & Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive  
Onlinevorlesung 3: Smarter einkaufen: so funktioniert's  
Webcast 7: Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings  
Seminar 3: Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching (2 Tage, digital oder präsent)

## ZUSATZZERTIFIKAT „GRUNDLAGEN ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE“

## TRENDS DER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNG

Onlinevorlesung 4: Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods  
Webinar 8: meal prep – durchdacht durch den Alltag  
Onlinevorlesung 5: Detox – ganzheitlich entgiften  
Webcast 8: Lebensmittelverschwendung vermeiden  
Webinar 9: DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.

## STARTE DEIN BUSINESS: MARKETING UND EXISTENZGRÜNDUNG FÜR ERNÄHRUNGS COACHES

Webcast 9: Just be you: Dein Alleinstellungsmerkmal als Ernährungscoach  
Onlinevorlesung 6: Marketing-Tools: Wie Du erfolgreich Dein Ernährungscoaching bewirbst  
Webinar 10: Be independent: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst  
Onlinevorlesung 7: Go viral: Erfolgreich und sichtbar auf Social Media

## ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

# HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

MIT VORBEREITUNG AUF DIE BEHÖRDLICHE HEILPRAKTIKERÜBERPRÜFUNG

„Willst Du den Körper heilen,  
musst Du zuerst die Seele heilen.“

– Platon –



Viele Menschen leiden unter der zunehmenden Schnellebigkeit unserer Zeit. Sie verzweifeln an dem häufig damit verbundenen beruflichen Stressaufbau, an Familienproblemen oder an der Orientierungslosigkeit in einer sich ständig neu erfindenden Gesellschaft.

Psychische oder psychosomatische Belastungen sind oftmals die Folge. Deshalb werden vermehrt Fachleute benötigt, die die relevanten Symptome der unterschiedlichen Krankheitsbilder erkennen und ihren Patienten mit geeigneten Therapien helfen.

Mit dem Fernlehrgang „**Heilpraktiker (Psychotherapie)**“ bereitest Du Dich fundiert auf Dein Ziel, Psychotherapie anzubieten, vor. Hier erhältst Du fundiertes und umfassendes Wissen, mit dem Du sowohl die behördliche Überprüfung als auch Deine kommenden therapeutischen Aufgaben erfolgreich meistern kannst.

Darüber hinaus lernst Du die Möglichkeiten und Grenzen der Psychotherapie kennen und erhältst tief gehende Kenntnisse über psychische Störungen und Erkrankungen sowie Einblicke in diagnostische Prozesse, verschiedene Therapieverfahren, deren Anwendungsgebiete, Wirksamkeit und Kontraindikationen.

Dabei stehen Prüfungsrelevanz und berufliche Praxis jederzeit im Vordergrund.







Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-58

@ [salz@alh-akademie.de](mailto:salz@alh-akademie.de)

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** monatlich

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 18 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **18 Studienbriefe** und nimmst an **4 digitalen Seminaren** (insgesamt 3 Tage), **7 Online-Vorlesungen**, **3 Web-Casts** und **6 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Optimale Vorbereitung auf die behördliche Überprüfung vom Gesundheitsamt

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine psychotherapeutische Tätigkeit im Rahmen des Heilpraktikergesetzes anstreben und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung in diesem Bereich aneignen möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 165,- Euro

**Gesamt:** 2.970,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Heilpraktiker/in (Psychotherapie)

Die Zulassung für die Berufsausübung als Heilpraktiker/in wird mit der erfolgreich absolvierten behördlichen Überprüfung vom Gesundheitsamt erteilt.\*

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 5119219)

Die Ausbildung zum Heilpraktiker (Psychotherapie) ist auf der Niveaustufe 6 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet und damit in Deutschland dem Bachelor-Abschluss gleichgestellt, der ebenfalls auf der Niveaustufe 6 eingeordnet ist.

\* Detaillierte Informationen für die Zulassung zur behördlichen Überprüfung findest Du unter [www.alh-akademie.de/ausbildungen/heilpraktiker-psychotherapie](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/heilpraktiker-psychotherapie)



#### Deine 5 kostenfreien Zusatzzertifikate

1. Gesprächspsychotherapie in der Praxis (ALH)
2. Psychotherapieverfahren im Überblick (ALH)
3. Systemische Therapie in der Praxis (ALH)
4. Achtsamkeitsübungen in der Psychotherapie (ALH)
5. Entspannungsverfahren in der Psychotherapie (ALH)

## DIE INHALTE



### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTHERAPIE

#### Einführung in die Psychotherapie

Einführung, Grundlagen und Technik der Psychotherapie, Terminologie, Anamnese, Gesprächsführung, psychischer Befund, Diagnostik, Klassifikation der Krankheiten nach ICD und DSM, triadisches Ordnungssystem, Epidemiologie

#### Anamnese und psychopathologischer Befund in der Praxis

Einführung, äußere Rahmenbedingungen, Stellenwert der Anamnese und des psychischen Befundes, Diagnostik/Testverfahren, Definitionen, Inhalte der Anamnese und des psychopathologischen Befundes

#### Elementarfunktionen des psychopathologischen Befundes

Elementarfunktionen des psychopathologischen Befundes, Datenerfassung, Beispiele, Fragetechnik

### PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN & VERHALTENSSTÖRUNGEN

#### Die organischen psychischen Störungen

Definition, Epidemiologie, Ätiopathogenese, Symptomatik, Diagnostik, Therapie chronischer und akuter organischer Psychosyndrome

#### Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Einführung in die Suchthematik, Darstellung der Suchthematik bei legalen Substanzen (Alkohol) und illegalen Substanzen (Opiate, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Designerdrogen, Halluzinogene), Medikamentenabhängigkeit und Nikotinabusus

#### Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen

Einführung, Definition, Epidemiologie, Ätiopathogenese, Symptomatik, Diagnostik, Therapie, Prognose, Komorbidität, Notfälle bei Schizophrenie, schizotypen und wahnhaften Störungen

#### Erstellung eines psychopathologischen Befundes

Praxisfälle & Erstellung des psychopathologischen Befundes trainieren

#### Die affektiven Störungen

Einführung, Definition, Epidemiologie, Ätiopathogenese, Symptomatik, Diagnose, Therapie, Verlauf der affektiven Störungen

#### Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen

Einführung, Epidemiologie, Neurotische-, Belastungs- und somatoforme Störungen, Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

### GESPRÄCHSPSYCHOTHERAPIE

#### Die Gesprächspsychotherapie

Einführung, Gesprächspsychotherapie als Beispiel für klientenzentrierte Therapieverfahren, technische Prinzipien & ihre Anwendung, Phasen der Gesprächspsychotherapie, Anwendungsgebiete und Grenzen, Parallelen zu anderen Verfahren

### KINDER- & JUGENDPSYCHIATRIE

#### Die Kinder- und Jugendpsychiatrie

Einführung, Intelligenzminderung, Entwicklungsstörungen, Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in Kindheit und Jugend

### RECHTLICHE GRENZEN & GESETZESKUNDE FÜR HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

#### Die Gesetzeskunde und Rechtsfragen

Begriffsdefinition, Heilpraktikerrecht, allgemeine Rechtsfragen der therapeutischen Tätigkeit, Betreuungsrecht, Unterbringungsrecht, psychiatrische Notfälle in der therapeutischen Praxis, Umgang mit Suizidalität

#### Vertiefung der Gesetzeskunde

Vertiefung der Gesetze und Rechte, Herstellung des Praxisbezugs

### TRAINING FÜR DIE SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

#### Schriftliche Prüfungsfragen erfolgreich bestehen

Original Prüfungsfragen zum Üben

### BEHANDLUNGSVERFAHREN PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

#### Die Somatotherapie

Einführung, Behandlung mit Psychopharmaka, Schlafentzug/Wachtherapie, Elektrokrampftherapie, Magnetstimulation und Lichttherapie

#### Die Psychotherapie im Überblick: Theoretische Modelle, Wirksamkeit und Psychotherapieforschung

Einführung in die Psychotherapie/-verfahren, theoretische Fundierung, biologische Erkenntnisse, Ergebnisse der Psychotherapieforschung, Zukunft der Psychotherapie

#### Die Psychoanalyse

Einführung, psychoanalytische Theorie außerhalb des therapeutischen Kontextes, psychoanalytische Lehre, Objekt-Beziehungs-Theorie, psychoanalytische Technik, Psychoanalyse heute

#### Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Einführung, Definition und Schlüsselbegriffe, Einsatzmöglichkeiten der dynamischen Psychotherapie, Einschränkungen, Grenzen und Kontraindikationen, allgemeine und spezifische Wirkfaktoren, Ablauf und Ausgestaltung der tiefenpsychologisch fundierten Behandlung, Beispiele therapeutischen Vorgehens

#### Die supportive Psychotherapie, psychotherapeutisches Basisverhalten und die Entspannungsverfahren

Einführung, psychotherapeutisches Basisverhalten und supportive Psychotherapie (Indikationen, Grundsätze), Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)

#### Die Verhaltenstherapie

Einführung, Schlüsselbegriffe der Lerntheorie, Stufen des diagnostisch-therapeutischen Prozesses, die Problem- und Verhaltensanalyse, K-Modell von Linden, Stressbewältigungsprogramme, Störungen aus verhaltenstherapeutischer Sicht, Methoden und störungsspezifische Anwendung verhaltenstherapeutischer Interventionen

#### Die verschiedenen Therapieverfahren

Einführung, Vorstellung der Methodenvielfalt, Abgrenzung, Reichweite, Psychoedukation, Krisenintervention, Hypnose, Psychodrama, Katathym-imaginative Psychotherapie, Neurolinguistisches Programmieren, Logotherapie, Gestalttherapie, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), körperbezogene Verfahren

### SYSTEMISCHE THERAPIE

#### Die systemische Therapie

Einführung, Grundlagen der systemischen Modelle, Techniken der systemischen Therapie

### MANAGEMENTWISSEN FÜR DEINE ERFOLGREICHE PRAXIS

#### Die Eröffnung Deiner Praxis, Praxismanagement und Marketing

Informationen zu Praxisgründung, Marketing, Praxismanagement



### MPU-BERATUNG

Zubuchbares Zusatzmodul

Mehr Informationen unter:

[www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung)

## HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTHERAPIE

Studienbrief 1: Einführung in die Psychotherapie  
Webcast 1: Anamnese und psychopathologischer Befund in der Praxis  
Webcast 2: Elementarfunktionen des psychopathologischen Befundes

### PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND VERHALTENSSTÖRUNGEN

Studienbrief 2: Die organischen psychischen Störungen  
Webinar 1: Anamnese und psychopathologische Befunde praktisch anwenden  
Onlinevorlesung 1: Die organischen psychischen Störungen in der Praxis  
Onlinetest 1: Die organischen psychischen Störungen  
Studienbrief 3: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen  
Onlinevorlesung 2: Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis  
Onlinetest 2: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen  
Studienbrief 4: Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen  
Onlinevorlesung 3: Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen in der Praxis  
Fallarbeit 1: Erstellung eines psychopathologischen Befundes  
Onlinetest 3: Die Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen  
Studienbrief 5: Die affektiven Störungen  
Onlinevorlesung 4: Die affektiven Störungen in der Praxis  
Webinar 2: Praxistraining: Fälle in der psychotherapeutischen Praxis  
Onlinetest 4: Die affektiven Störungen  
Studienbrief 6: Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen  
Onlinevorlesung 5: Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen in der Praxis  
Onlinetest 5: Die psychoreaktiven Störungen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen

### GESPRÄCHSPSYCHOTHERAPIE

Studienbrief 7: Die Gesprächspsychotherapie  
Onlinetest 6: Die Gesprächspsychotherapie  
Seminar 1: Die Gesprächspsychotherapie in der Praxis (0,5 Tage, digital)

### KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

Studienbrief 8: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Fallarbeit 2: Fälle aus der Praxis Teil I  
Onlinevorlesung 6: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie in der Praxis  
Onlinetest 7: Die Kinder- und Jugendpsychiatrie

### RECHTLICHE GRENZEN UND WEITERE ANFORDERUNGEN AN DIE TÄTIGKEIT ALS HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

Studienbrief 9: Die Gesetzeskunde und Rechtsfragen  
Onlinetest 8: Die Gesetzeskunde und Rechtsfragen  
Onlinevorlesung 7: Vertiefung der Gesetzeskunde  
Seminar 2: Notfall-Training für die therapeutische Praxis (1 Tag, digital)

### TRAINING FÜR DIE SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

#MeinWissensCheck: Schriftliche Prüfungsfragen erfolgreich bestehen

### BEHANDLUNGSVERFAHREN PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

Studienbrief 10: Die Somatotherapie  
Webinar 3: Prüfungsbootcamp 1: Psychotherapeutische Fallbeispiele  
Studienbrief 11: Die Psychotherapie im Überblick: Theoretische Modelle, Wirksamkeit und Psychotherapieforschung  
Fallarbeit 3: Fälle aus der Praxis Teil II  
Studienbrief 12: Die Psychoanalyse  
Onlinetest 9: Die Therapieverfahren psychischer Erkrankungen Teil I  
Webinar 4: Prüfungsbootcamp 2: Psychotherapeutische Fallbeispiele und typische Prüfungsfragen  
Studienbrief 13: Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie  
Webcast 3: Prüfungstipps für Heilpraktiker (Psychotherapie)  
Studienbrief 14: Die supportive Psychotherapie, psychotherapeutisches Basisverhalten und die Entspannungsverfahren  
Fallarbeit 4: Vertiefung des Therapiegrundverständnisses und Herstellung des Praxisbezugs Teil I  
Onlinetest 10: Die Therapieverfahren psychischer Erkrankungen Teil II  
Studienbrief 15: Die Verhaltenstherapie  
Webinar 5: Prüfungscoaching & -simulation 1: Fallbeispiele souverän lösen  
Studienbrief 16: Die verschiedenen Therapieverfahren  
Fallarbeit 5: Vertiefung des Therapiegrundverständnisses und Herstellung des Praxisbezugs Teil II  
Onlinetest 11: Die Therapieverfahren psychischer Erkrankungen Teil III  
Webinar 6: Prüfungscoaching & -simulation 2: Herausfordernde Fälle und Fragen erfolgreich meistern

### SYSTEMISCHE THERAPIE

Studienbrief 17: Die systemische Therapie  
Onlinetest 12: Die systemische Therapie  
Seminar 3: Die systemische Therapie: Anwendung und Fallbeispiele (0,5 Tage, digital)

### MANAGEMENTWISSEN FÜR DEINE ERFOLGREICHE PRAXIS

Studienbrief 18: Die Eröffnung Deiner Praxis, Praxismanagement und Marketing  
Onlinetest 13: Prüfungsvorbereitung: schriftliche Heilpraktikerüberprüfung (Psychotherapie)  
Seminar 4: Prüfungsvorbereitung: mündliche Heilpraktikerüberprüfung (Psychotherapie) (1 Tag, digital)

### VORBEREITUNG AUF DEINE ERFOLGREICHE HEILPRAKTIKERKENNTNISÜBERPRÜFUNG

## PSYCHOLOGISCHER BERATER (ALH)



*„Der Mensch kennt alle Dinge der Erde,  
aber den Menschen kennt er nicht.“*

*– Jeremias Gotthelf –*

Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt. Ob im beruflichen oder privaten Umfeld – viele Menschen fühlen sich den immer komplexer werdenden Anforderungen nicht mehr gewachsen. Burn-out und Depressionen werden zunehmend als Folge von Stress diagnostiziert. Dabei sind sich immer mehr Menschen ihrer Lage bewusst und suchen eine qualifizierte Beratung, um frühzeitig eine Lösung für ihre Konfliktsituation zu erhalten. Diese Hilfe finden sie in sozialen und pädagogischen Einrichtungen oder vermehrt bei freiberuflichen psychologischen Beratern.

Um der wachsenden Nachfrage nach fundierter Beratungsleistung gerecht zu werden, hat die ALH die Ausbildung „**Psychologischer Berater**“ konzipiert. Dieser Lehrgang vermittelt Dir umfassende Kenntnisse zur modernen Psychologie sowie zu systemischen Methoden und zur Kommunikation in der psychologischen Beratung. In intensiven Praxisübungen, Gesprächssimulationen und Supervisionen erwirbst Du die Beratungspraxis, die Du zur nachhaltigen Beratung Deiner Klienten z. B. in den Bereichen Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Work-Life-Balance oder Karrierecoaching benötigst. Trainings zur erfolgreichen Selbstständigkeit machen Dich fit um als Psychologischer Berater beruflich durchzustarten.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-43

@ zingsheim@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** monatlich

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSMATERIALIEN

Du erhältst **8 Studienbriefe** und nimmst an **1 Seminar** (insgesamt 3 Tage), **7 Webinaren**, **1 Onlinevorlesung** und **3 Webcasts** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine Tätigkeit im Bereich der psychologischen Beratung anstreben oder eine psychologische Zusatzqualifikation erlangen möchten. Interessierte, die tief gehende Kenntnisse über psychologische Zusammenhänge erwerben möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 169,- Euro

**Gesamt:** 2.178,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deinen persönlichen Studentutor enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Psychologische/r Berater/in (ALH)

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 742894)

Die Ausbildung zum Psychologischen Berater ist auf der Niveaustufe 5 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet.

Unsere Kooperationspartner:



#### Deine 2 inkludierten Zertifikate

- Grundlagen der Psychologie
- Systemische Methoden & Kommunikation in der psychologischen Beratung



## DIE INHALTE



### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE

#### Die Psychologie der zwischenmenschlichen Interaktionen

Sozialpsychologie, Andere verstehen: soziale Wahrnehmung, Attribution, Selbstbild, kognitive Dissonanz, Anderen gefallen: soziale Kognition, Heuristiken, Konformität, & soziale Normen, Individuum, Gruppe & Gruppendynamik, Entstehen & Abbau von Vorurteilen, Beziehungen und Kennenlernen

#### Allgemeine Psychologie des Denkens, Fühlens & Handelns

Das menschliche Gehirn, Neuronale Kommunikation, Wahrnehmung, Bewusstsein, Denken, Gedächtnis & Lernen, Lerntheorien, Emotionen, Motivation, Neurobiologie

#### Das Beratungsgespräch in der Praxis und Online

Phasen eines Beratungsgesprächs, Erstgespräch, Auftragsklärung, praktische Tipps für Online-Beratung und ausgewählte, problematische Gesprächsverläufe, Krisenintervention

#### Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Entwicklungsstadien, Typen und Traits, psychodynamische & humanistische Persönlichkeitstheorien

#### Das Erstgespräch – Demonstration und Übung

Phasen, Ziele und Empfehlungen für Erstgespräche in der psychologischen Beratung, Demonstration eines Erstgesprächs, Übung in Kleingruppen

#### Klinische Psychologie & Psychotherapie

Überblick über die psychischen Störungen nach ICD-10, Fallbeispiele und Auswirkungen auf das soziale Umfeld, Überblick über klassische Therapieansätze, Angehörigenberatung

#### Aufgaben & Rolle des Psychologischen Beraters

Berufsbild, Abgrenzung von der Therapie – Beratung anhand von Fallbeispielen

### SYSTEMISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG

#### Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation

Konstruktivismus, klientenzentrierte Beratung, Kommunikations- und Wertequadrat, Inneres Team, Gewaltfreie Kommunikation

#### Klientenzentrierte Beratung – Demonstration und Übung

Klientenzentrierter Beratungsansatz nach Carl Rogers, Demonstration, Übung in Kleingruppen

#### Modelle der psychologischen Beratung II:

##### Verhaltenspsychologische und systemische Ansätze

Kognitive Umstrukturierung, Verhaltensanalyse, multimodale Konzepte, systemische Ansätze

#### Lösungsfokussierte Beratung – Demonstration und Übung

Lösungsfokussierter Beratungsansatz nach De Shazer, Demonstration, Übung in Kleingruppen

#### Systemische Fragetechniken – Demonstration und Übung

Fragetechniken aus dem systemischen Ansätzen, Demonstration, Übung in Kleingruppen

#### Kommunikation und Systemische Methoden in der psychologischen Beratung

Kommunikation, aktives Zuhören, Erstgespräch vertiefen, Wertequadrat, Inneres Team, Lösungsfokussierte Beratung, Praxisübungen im Beratungssetting  
Systemische Interventionen praktisch üben, z. B. Genogramm, Walt-Disney-Methode, Leerer Stuhl, Aufstellungsarbeit, Externalisierungstechniken

### ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN AUSGEWÄHLTEN LEBENSFELDERN

#### Stressbewältigung und Achtsamkeit

Stresskonzepte, Stress & Bewegung, Achtsamkeit in modernen Therapie- und Beratungskonzepten, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

#### Burnoutprävention in der Beratungspraxis

Checkliste Burnoutgefährdung, Stressbewältigungsmanuale

#### Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie

Psychologie der Mitarbeiterführung, Arbeitszufriedenheit und -motivation, Mitarbeiterauswahl und -profile, altersgemischte Teams, Entscheidungsfindung, Konfliktmanagement, Verhandlungsführung

### ERFOLGREICH SELBSTSTÄNDIG ALS PSYCHOLOGISCHER BERATER

#### Psychologie des Geldes & Honorargestaltung

Mentale Konten, Verarbeitung von Gewinnen und Verlusten, Psychologie des Kaufens, Verschuldens, Sparens und Anlegens, psychologische Preisbildung, Decoy-Products, Mindset und Preis-/Honorargestaltung für Psychologische Berater

#### Erfolgreich selbstständig als psychologischer Berater

Tipps und Hinweise zur Existenzgründung: Beratungsstellen und Ämter, Rechtsformen, Businessplan, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Rahmenbedingungen (z. B. Gesetze, Genehmigungen, Beiträge und Steuern, Versicherungen)

#### Markt- und Werbepsychologie für psychologische Berater

Kommunikationsrhythmen und -kanäle (z. B. Nutzung von Social Media, Online- und Bewertungsportalen), Fachvorträge, spannende Kennenlernaktionen, klassische Werbemaßnahmen (z. B. Anzeigen, Newsletter), Praxis- und Anwendungsbeispiele, Wirkung von Farben, Formen, Bildern und Vertrauenssignalen

#### Supervision und Austausch zum eigenen Beratungsprozess

Erfahrungsaustausch & Reflexion, Selbsterfahrung, eigener Beratungsprozess & Abschlussarbeit



#### MPU-BERATUNG

Zubuchbares Zusatzmodul

Mehr Informationen unter:

[www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung)

## DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE

Studienbrief 1: Die Psychologie der zwischenmenschlichen Interaktionen  
Studienbrief 2: Allgemeine Psychologie des Denkens, Fühlens & Handelns  
Onlinetest 1: Allgemeine Psychologie & Sozialpsychologie  
Onlinevorlesung 1: Das Beratungsgespräch in der Praxis und Online  
Studienbrief 3: Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie  
Webinar 1: Das Erstgespräch – Demonstration und Übung  
Studienbrief 4: Klinische Psychologie & Psychotherapie  
Webcast 1: Aufgaben & Rolle des Psychologischen Beraters  
Onlinetest 2: Entwicklungs-, Persönlichkeits- & Klinische Psychologie

### ZUSATZZERTIFIKAT „GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE“

### SYSTEMISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG

Studienbrief 5: Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation  
Webinar 2: Klientenzentrierte Beratung – Demonstration und Übung  
Studienbrief 6: Modelle der psychologischen Beratung II: Verhaltenspsychologische und systemische Ansätze  
Webinar 3: Lösungsfokussierte Beratung – Demonstration und Übung

Webinar 4: Systemische Fragetechniken – Demonstration und Übung  
Seminar 1: Kommunikation und Systemische Methoden in der psychologischen Beratung (3 Tage, digital oder präsent)  
Fallarbeit 1: Praxisfälle & Interventionen der psychologischen Beratung

### ZUSATZZERTIFIKAT „SYSTEMISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG“

### ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN AUSGEWÄHLTEN LEBENSFELDERN

Studienbrief 7: Stressbewältigung und Achtsamkeit  
Onlinetest 3: Stresskonzepte  
Webinar 5: Burnoutprävention in der Beratungspraxis  
Studienbrief 8: Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie  
Fallarbeit 2: Stressbewältigung, Burnoutprävention & Wirtschaftspsychologie

### ERFOLGREICH SELBSTSTÄNDIG ALS PSYCHOLOGISCHER BERATER

Webcast 2: Psychologie des Geldes & Honorargestaltung  
Webinar 6: Erfolgreich selbstständig als psychologischer Berater  
Webcast 3: Markt- und Werbepsychologie für psychologische Berater  
Webinar 7: Supervision und Austausch zum eigenen Beratungsprozess

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

# SYSTEMISCHER COACH



*„Wenn Du Dir wünschst Dein Leben wäre anders... dann mach etwas anders in Deinem Leben.“*

*– Terence Houlihan –*

Der Wunsch nach einer persönlichen Unterstützung ist derzeit und auch zukünftig sowohl im **Privat- als auch Berufsleben** besonders groß. Als Systemischer Coach bist Du Prozessbegleiter und setzt Deine fundierte Methodenkompetenz auf Basis des systemischen Ansatzes vielfältig ein.

Du erhältst ressourcen- und lösungsorientierte Coaching-Tools an die Hand, mit denen Du Menschen bei ihren persönlichen und beruflichen Herausforderungen begleiten kannst. Du förderst Deine Coachees, ihre individuellen Potenziale zu entfalten, persönliche und berufliche Ziele zu erreichen und motivierst sie zeitgleich zur Reflexion, um gewohnte Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Damit Du Deine Aufgabe als **Systemischer Coach** bestmöglich erfüllen kannst, zeigen Dir unsere Dozenten die Methoden, die Du im privaten und beruflichen Umfeld einsetzen kannst, um bei Menschen einen Perspektiven-Wechsel anzuregen und veraltete Glaubenssätze zu überdenken.

Du bist nach Deiner Ausbildung dazu in der Lage, Menschen bei ihrer **Persönlichkeitsentwicklung** und bei der Auseinandersetzung mit ihren Emotionen zu begleiten, zielgerichtete Coaching-Gespräche zu führen und die Resilienz und Achtsamkeit Deiner Coachees zu fördern. Für den beruflichen Kontext erwirbst Du Kompetenzen in Selbstführung, Mindful Leadership, Organisationspsychologie sowie für Change- & Career-Anliegen. Damit bist Du als Systemischer Coach in der Lage, Führungskräfte und Teams professionell zu coachen.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Caroline de Jong** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-39

@ dejong@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **6 Seminaren** (10,5 Tage), **5 Webcasts**, **1 Web-Based-Training** und **9 Webinaren** teil.

Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

Für Menschen, die als Systemischer Coach anderen die Unterstützung und Begleitung geben möchten, um die Herausforderungen und Chancen des Berufs- und Privatlebens zu meistern.

Für Menschen, die persönliche und berufliche Lebensthemen reflektieren und gewohnte Glaubenssätze und Verhaltensmuster durchbrechen wollen.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Caroline de Jong, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 298,- Euro

**Gesamt:** 3.726,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Systemischer Coach

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Nr. 7445723)

Weitere Informationen zur Ausbildung findest Du auf unserer Website unter [www.alh-akademie.de/ausbildungen/systemischer-coach](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/systemischer-coach).



#### Deine 4 kostenfreien Zertifikate

- 🎓 Emotional Performance Profile-Instructor
- 🎓 Achtsamkeit & Resilienz im Coaching
- 🎓 Persönlichkeitsentwicklung & Life-Coaching
- 🎓 Business-Coaching & Mindful Leadership

## SYSTEMISCHER COACH

# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### DER EINSTIEG INS SYSTEMISCHE COACHING

#### Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen

Einführung in die Coaching-Ausbildung, Empfehlung von Video-Plattformen für eigenes Üben, Video-Vorstellung der Dozenten

#### Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung

Definition & Berufsbild, Übersicht über die Berufsfelder des Coachings, systemischer Ansatz & seine Grundannahmen, Verortung von Coaching im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung & Beratung

#### Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen

Prozesshaftigkeit von Coaching, einen Prozess begleiten, Phasen im Coaching, Einsatz verschiedener Settings, Falldokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung

#### Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach

Entwicklung einer eigenen Coaching-Definition, systemisch, ressourcen- & lösungsorientiert, Soft Skills eines Coaches, Neutralität & Allparteilichkeit, Beziehungsaufbau, Do's & Dont's im Coaching

#### Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen

Zuhören & Fragetechniken für das Erstgespräch im Coaching

#### Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit

Psychologie der Persönlichkeit, Werte, Bedürfnisse, Motive, Ressourcen, Stärken, Verhalten, wertebasierte Entscheidungen, Persönlichkeitsmodelle & -profile, Emotional Performance Profile, Motiv-Verhalten-Wert-Kontext-Modell

### COACHING-SKILLS: SYSTEMISCHE METHODEN, GESPRÄCHSFÜHRUNG & KOMMUNIKATION

#### Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching

Systemische Kommunikation, Gleichzeitigkeit & Zirkularität, Verbindung von Wort & Gefühl, Anwendung in einzelnen Gesprächs- & Coachingphasen, vertrauensbildende Kommunikation

#### Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau

Ich-Sprache, aktives Zuhören & systemische Fragetechniken als zentrale Kommunikationstechniken im Coaching anwenden, anlassbezogene Kommunikation im Coaching-Prozess

#### Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit

Systemische Kommunikation für die Coachingpraxis, Anwendung der Kommunikationstechniken in den einzelnen Coachingphasen, Moderationskompetenz

#### Digitales Coaching: So funktioniert's

Tools & Plattformen fürs Online-Coaching, Beziehungsaufbau digital gestalten, Umgang mit Herausforderungen, Anwendungssicherheit & Funktionalität gewährleisten

#### Tools & Methoden für das systemische Coaching

Anlass & Methoden im Coaching, Praxisfälle & ausgewählte systemische Methoden im Einsatz

#### Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit

Systemisch-lösungsorientierte Methoden nach Coaching-Phasen & Anwendung an Praxisfällen

### MOTIVE, WERTE & PERSÖNLICHKEIT: DAS EPP

#### Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching

Führen von Auswertungsgesprächen im Rahmen des EPP

### ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING

#### Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching

Grundhaltungen der Achtsamkeit, Indikation für den achtsamkeitsbasierten Methodeneinsatz im Coaching

#### Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen

Definition & Faktoren der Resilienz, Positive Psychologie, ressourcenstärkende Elemente nutzen, Umgang mit Stressoren, Zürcher Ressourcen Modell

#### Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching

Relevanz & Integration von Embodiment im Achtsamkeitscoaching

#### Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz

Anleitung von Achtsamkeitsübungen, Ziele & Einsatzmöglichkeit der einzelnen Übungen im Coaching

#### Coaching-Workshop III: Mindful Coaching & Fallarbeit

Stress verstehen, Copingstrategien, Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden, Resilienz & Achtsamkeit

### COACHING-FOKUS I: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

#### Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit

Selbstwertbezogene Glaubenssätze analysieren & transformieren, Dankbarkeits- & Selbstliebe-Übungen, strukturierte Biografiearbeit mit Coachees, Innere-Kind-Arbeit, Sonnenkind & Schattenkind, Coaching-Tools zur Emotions- & Affektregulation

#### Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze

Coaching-Tools zur Emotions- & Affektregulation, Tools zur positiven Veränderung von Glaubenssätzen, Praxisfälle

#### Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit

Anwendung von systemischen Life-Coaching-Tools, Durchführung von Biografie & Innere-Kind-Arbeit

### COACHING-FOKUS II: BUSINESS-ANLIEGEN

#### Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership

Selbstführung & Work-Life-Balance, Führungsstile & -modelle, Mindfulness in Organisationen, Konfliktmanagement & integrierende Lösungssuche, Burnoutprävention

#### Organisationspsychologie

Organisationsentwicklung & Change-Management

#### Team-Coaching

Analyse von Konfliktarten & -ebenen, Umgang mit Widerständen, Begleitung zur integrierenden Lösungsfindung, Einbindung von Führungskräften

#### Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit

Coaching von Führungskräften, ausgewählte Führungsherausforderungen, Mindful Leadership Coaching, Change- & Career-Coaching, Stressbewältigung & Work-Life-Balance für Führungskräfte

### ERFOLGREICH ALS COACH

#### Ethik für Coaches

Ethikrichtlinien für Coaches, Grenzen & Möglichkeiten der eigenen Tätigkeit, ethischer Umgang mit Mitwisserschaft als Coach, Bewältigung von Dilemmata in Coaching-Prozessen

#### Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing

Basics der Existenzgründung, Businessplan, Rechtsformen, Versicherungen für Coaches, Startup-Tipps, Networking, Entwicklung von Unique Selling Points und Marketingstrategien, digitale Marketingmaßnahmen

## SYSTEMISCHER COACH

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

### DER EINSTIEG INS SYSTEMISCHE COACHING

Webinar 1:	Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen
Studienbrief 1:	Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung
Onlinevorlesung 1:	Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen
Webinar 2:	Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach
Webcast 1:	Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen
Web-Based-Training 1:	Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit

### COACHING-SKILLS: SYSTEMISCHE METHODEN, GESPRÄCHSFÜHRUNG & KOMMUNIKATION

Studienbrief 2:	Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching
Webinar 3:	Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau
Seminar 1:	Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Webcast 2:	Digitales Coaching: So funktioniert's
Onlinetest 5:	Systemische Kommunikation & Gesprächsführung
Webcast 3:	Tools & Methoden für das systemische Coaching
Seminar 2:	Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Fallstudie 1:	Systemische Coachingmethoden

### MOTIVE, WERTE & PERSÖNLICHKEIT: DAS EPP

Seminar 3:	Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching (0,5 Tage, digital)
------------	---

#### ZERTIFIKAT

„EMOTIONAL PERFORMANCE PROFILE-INSTRUCTOR“

Zusätzlich bieten wir Dir digitale **Peergroup-Meetings** an. Dort ist Platz für Übungen, Partnerarbeiten, moderierten Austausch, Fragen & Antworten sowie Deine persönliche Entwicklung.

### ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING

Onlinevorlesung 2:	Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching
Studienbrief 3:	Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen
Webinar 4:	Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching
Studienbrief 4:	Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz
Seminar 4:	Coaching-Workshop III: Coachingmethoden Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Onlinetest 2:	Achtsamkeit & Resilienz im Coaching

#### ZERTIFIKAT

„ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING“

### COACHING-FOKUS I: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Studienbrief 5:	Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit
Webinar 5:	Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze
Webcast 4:	Beziehungen: Familie, Freunde & soziales Umfeld
Seminar 5:	Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Fallstudie 2:	Life-Coaching in der Praxis

#### ZERTIFIKAT

„PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & LIFE-COACHING“

### COACHING-FOKUS II: BUSINESS-ANLIEGEN

Studienbrief 6:	Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership
Webinar 6:	Organisationspsychologie
Webcast 5:	Berufliche Coachinganliegen: Change- & Career-Coaching
Webinar 7:	Team-Coaching
Seminar 6:	Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit (2 Tage, digital oder präsent)
Fallstudie 3:	Business Coaching & Mindful Leadership

#### ZERTIFIKAT

„BUSINESS-COACHING & MINDFUL LEADERSHIP“

### ERFOLGREICH ALS COACH

Webinar 8:	Ethik für Coaches
Webcast 6:	Aufbau der eigenen Coaching-Praxis: Planung, Positionierung & Perspektiven
Webinar 9:	Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing

#### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

# BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

„Gesundheit ist das höchste  
Gut des Menschen.“

– Mark Twain –



Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg eines Unternehmens. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es darum, die wertvollste Ressource – die Mitarbeitenden – **gesund, motiviert und leistungsstark** zu halten.

Die Weiterbildung **Betriebliches Gesundheitsmanagement** bietet Dir die Möglichkeit, das nötige Fachwissen zu erlangen, um **BGM-Maßnahmen** erfolgreich in Unternehmen einzuführen und umzusetzen. Du tauchst ein in die zentralen Handlungsfelder des BGM wie Bewegung, Ernährung und den Umgang mit Stress, Belastungen sowie Suchtmittelkonsum. Durch praxisorientierte Seminare erarbeitest Du BGM-Konzepte, die effektiv vermittelt werden können und nachhaltig zur Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter beitragen.



Bei Fragen steht Dir Dein persönlicher Studentutor **Bjarne Riske** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-75

@ riske@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April, Oktober & nach individueller Absprache

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **10 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (4,5 Tage), **3 Projektstudien** und **8 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen

### ZIELGRUPPE

Personaler, Betriebsräte, Mitarbeiter mit besonderem Interesse an Gesundheitsthemen, Unternehmensberater, Fachkräfte aus Sport, Fitness und Gesundheit

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Bjarne Riske, Dein persönlicher Studentutor, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 169,- Euro

**Gesamt:** 2.178,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7307716)

Die Ausbildung ist zertifiziert durch den Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement.



# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT – GRUNDLAGEN & RAHMENBEDINGUNGEN

#### Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement

Demografie, Zivilisationskrankheiten, Wandel der Arbeitswelt (körperliche & psychische Belastungen, Burnout), Gesundheitszirkel (Führungskräfte, Personalabteilung, Betriebsrat, Betriebsarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit), Work-Life-Balance, Betriebliche Gesundheitsförderung, BGM als Unternehmensstrategie

#### Medizinische Grundlagen – Basis

Physiologie, Anatomie, Psychologie – praktische Einblicke in Gesundheits- und Krankheitsbilder

#### Employer Branding & Work-Life-Balance

Arbeitsorganisation (Job Rotation, Job Enlargement, Job Enrichment), Arbeitsplatzgestaltung (gesunder Arbeitsplatz, Home-/Mobile-Office), Arbeitszeitgestaltung, Serviceleistungen für Kinderbetreuung und Betreuung pflegebedürftiger Familienmitglieder, Qualifizierung (Weiterbildungen, Stressmanagement, Konfliktmanagement, Selbstmanagement), Generationsmodelle

#### Wirtschaftliche Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Fehlzeiten (Absentismus, Präsentismus), Return on Investment (ROI) im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention, Return on Prevention (ROP), Mitarbeiterzufriedenheit

#### Gesetzliche Grundlagen und Normen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ergonomie am Arbeitsplatz, Arbeitssicherheit (ASI)/Arbeitsschutz (Arbeitsbedingungen beurteilen, Mitarbeiter beteiligen und unterweisen, Arbeitsschutz planen), steuerliche Aspekte, Qualitätsmanagement, Regelungen für Home-/Mobile-Office

#### Steuerliche Aspekte des BGM I

Betriebliche Gesundheitsförderung und Primärprävention durch die gesetzlichen Krankenkassen (Sozialgesetzbuch: §§ 20a und 20b SGB V)

#### Steuerliche Aspekte des BGM II

Steuerliche Vorteile Betrieblicher Gesundheitsförderung (Einkommenssteuergesetz: § 3 Nr. 34 EStG)

### INSTRUMENTE DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

#### Instrumente des BGM

Arbeitsplatzbegehungen, Gefährdungsbeurteilung, Altersstrukturanalysen, Fehlzeitenanalyse/Gesundheitsbericht, Mitarbeiterbefragung, Nationale Präventionskonferenz (NPK), Arbeitsbewältigungsindex (ABI)

#### Erfolgreiche Planung & Steuerung von Projekten im BGM

Initiieren, Planen, Steuern & Kontrollieren von BGM-Projekten, systematische Ergebniskontrolle & -evaluation

#### Kennzahlen im BGM

Ziele, Maßnahmen, Festlegung von Kennzahlen (Fehlzeitenquote, Arbeitszufriedenheit), Controlling

#### Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis

Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten (Reduzierung von Bewegungsmangel & speziellen gesundheitlichen Risiken), Handlungsfeld Ernährung (Vermeidung von Mangel- & Fehlernährung sowie Vermeidung & Reduktion von Übergewicht), Handlungsfeld Stressmanagement (Förderung von Stressbewältigungskompetenzen & Entspannung), Handlungsfeld Suchtmittelkonsum (Förderung des Nichtrauchens & gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums), Bürogymnastik, Gehirntraining (Leistungsoptimierung), Entspannung/Körperwahrnehmung, Immunsystem stärken

#### BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement

Gesetzliche Grundlagen (Sozialgesetzbuch: § 167 SGB IX), Gesundheit erhalten & fördern, Arbeitsunfähigkeit überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorbeugen, Arbeitsplatz des Betroffenen erhalten

### UMSETZUNG & MASSNAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

#### Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten, Anerkennung, Motivation, Weiterbildung, Lebensphasenorientierung, Kommunikation, Moderation, Gesprächsführung, Health-oriented Leadership

#### Aspekte der Arbeitspsychologie

Stress, Psychische Störungen (Angsterkrankungen, Depressionen), Burnout, Rückenbeschwerden & Psyche, Psychische Belastung bei der Arbeit, Psychoedukation – Erkrankungen verstehen & Betroffene aufklären

#### Bewegung & Ernährung als Basis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen, Gesundheitssport, Bewegung, Fitness

#### Best Practice I – gesunde Ernährung

Ernährungsberatung, Ernährungsgewohnheiten, Kantinencheck – Angebote & Preise

#### Best Practice II – Gesundheits- & Fitnessangebote

Rückenschule, Laufgruppen, ergonomische Schulungen, Kräftigung, Entspannung

#### Best Practice III – Kooperationen & Partnerschaften

Berufsgenossenschaften, Deutsche Rentenversicherung, Krankenkassen, Integrationsämter und Fachdienste, Gewerkschaften, Fachinstitute, betriebsärztliche Dienste, Sportorganisationen

#### Erfolgreiche Kommunikation im BGM

Innerbetriebliche Kommunikation, Sensibilisierung von Führungskräften, Fallbeispiele

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT – GRUNDLAGEN & RAHMENBEDINGUNGEN

Studienbrief 1: Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement  
Onlinetest 1: Gesellschaftliche Entwicklungen  
Webinar 1: Medizinische Grundlagen – Basis  
Onlinetest 3: Körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz  
Webinar 2: Employer Branding & Work-Life-Balance  
Projektstudie 1: Grundlagen des BGM  
Studienbrief 2: Wirtschaftliche Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements  
Onlinetest 3: Betriebswirtschaftliche Zusammenhänge  
Studienbrief 3: Gesetzliche Grundlagen und Normen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements  
Webinar 3: Steuerliche Aspekte des BGM I  
Webinar 4: Steuerliche Aspekte des BGM II  
Onlinetest 4: Rechtliche Rahmenbedingungen  
Projektstudie 2: Wirtschaftliche Aspekte und rechtliche Rahmenbedingungen des BGM

### INSTRUMENTE DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Studienbrief 4: Instrumente des BGM  
Onlinetest 5: Analysen der Arbeitswelt  
Studienbrief 5: Erfolgreiche Planung und Steuerung von Projekten im BGM  
Studienbrief 6: BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement  
Webinar 5: Kennzahlen im BGM  
Onlinetest 6: Kennzahlen des BGM  
Studienbrief 7: Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Onlinetest 7: Führung und Vermittlung von BGM-Maßnahmen  
Seminar 1: Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis (2 Tage, digital)  
Studienbrief 8: Bewegung & Ernährung als Basis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

### UMSETZUNG & MASSNAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Studienbrief 9: Suchtberatung in der Arbeitswelt  
Onlinetest 8: Sucht am Arbeitsplatz – Prävention & Intervention  
Studienbrief 10: Aspekte der Arbeitspsychologie  
Seminar 2: Psychoedukation – Erkrankungen verstehen und Betroffene aufklären (0,5 Tage, digital)  
Projektstudie 3: Instrumente, Umsetzung und Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements#  
Webinar 6: BGM-Best Practice I – gesunde Ernährung  
Webinar 7: BGM-Best Practice II – Gesundheits- und Fitnessangebote  
Webinar 8: BGM-Best Practice III – Kooperationen und Partnerschaften  
Seminar 3: Erfolgreiche Kommunikation im betrieblichen Gesundheitsmanagement (2 Tage, präsent)

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUREN

## PAARBERATUNG (ALH)



„Der Mensch wird erst am Du zum Ich.“

– Martin Buber –

Partnerschaftliche Beziehungen sind für die meisten Menschen eine wichtige und identitätsstiftende Säule ihres Lebens. In der alltäglichen Kommunikation und Interaktion rückt die Zuneigung, die Partner einst zusammengeführt hat, oftmals in den Hintergrund. Prägungen aus der eigenen Sozialisation zeigen sich und aus kleinen Missverständnissen und Kommunikationsproblemen entstehen größere Konflikte.

Die eingefahrenen Kommunikations- und Verhaltensmuster sind vom Paar alleine nur schwer zu durchbrechen, da jeder zumeist die problematischen Situationen nur aus der eigenen Perspektive beurteilt. Als professioneller

Paarberater ermöglichst Du den Partnern einen Perspektivwechsel und unterstützt sie dabei, neue Kommunikations- und Verhaltensmuster auszuprobieren, mit denen Konflikte positiver bewältigt und unnötige gegenseitige Verletzungen reduziert werden können.

Die Ausbildung „**Paarberatung**“ vermittelt Dir fundierte Kenntnisse über grundlegende Beziehungsmodelle und -theorien. Du lernst konkrete Methoden aus der Kommunikations- und Verhaltenspsychologie sowie systemische Interventionen und wendest diese in praktischen Übungen und Beratungsgesprächen an.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Caroline de Jong** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-39

@ dejong@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 10 Monate

Darüber hinaus weitere 10 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **2 digitalen Seminaren** (insgesamt 4 Tage), **2 Webcasts** und **6 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die fundierte Kompetenzen und Hintergrundwissen zu Themen und Methoden der Paarberatung erwerben möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Caroline de Jong, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 169,- Euro

**Gesamt:** 1.840,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deinen persönlichen Studentutor enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Paarberatung (ALH)

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7314617)



#### Deine 2 inkludierten Zertifikate

- 🎓 Kommunikation & Mediation in der Paarberatung
- 🎓 Systemische Methoden in der Paarberatung

# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### GRUNDLAGEN DER PAARBERATUNG

#### Anlässe für Paarberatung: Sexualität, Familie und Trennung

Sexualität, Treue & Eifersucht, toxische Beziehungen, wenn aus dem Paar eine Familie wird, unerfüllter Kinderwunsch, gleichgeschlechtliche Partnerschaften, Patchwork-Familien, Paare nach der Familienphase, Trennung mit und ohne Kinder

#### Ausgewählte Beziehungsformen & Reflexion der eigenen Beziehungsprägung

Klassische und aktuelle Beziehungs- und Familienmodelle in der Paarberatung und deren Besonderheiten: Patchwork, Alleinerziehende, Regenbogen, Fernbeziehung, Mehrgenerationen, Polyamorie, Reflexion des eigenen Beziehungsmodells

#### Beziehungsmodelle & Grundlagen der Paarberatung

Modelle der Paarbeziehung, Bindungstheorie & Bindungsstile, Persönlichkeit in der Partnerschaft, Nähe & Distanz, Emotionsfokussierte Therapie (Johnson), Differenzierungsbasierte Therapie (Schnarch)

#### Modelle und Themen der Paarberatung in der Praxis

Ausgewählte Modelle werden anhand von Fallbeispielen der Paarberatung verdeutlicht

#### Beziehungsalltag in der Paarberatung

Setting, Allparteilichkeit, Berater-Tandem, Liebe, Erwartungen an den Partner, Ideale und Wahrnehmungsverzerrungen in Beziehungen, Partnerwahl, Umgang mit Konflikten, Paar-Kommunikation

#### Selbsterfahrung: Paarberater als Beziehungsmenschen

Reflexion über das eigene Beziehungsverhalten, professionelle Haltung als Paarberater entwickeln, Herausforderungen bei diesem Schritt überwinden

#### Neutralität und Allparteilichkeit in der Paarberatung

Besondere Herausforderung der Allparteilichkeit und Neutralität, Praxisfälle

### KOMMUNIKATION & MEDIATION IN DER PAARBERATUNG

#### Kommunikation & Mediation in der Paarberatung

Konstruktivismus, klientenzentrierte Beratung, Kommunikations- und Wertequadrat, Inneres Team, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation

#### Das Erstgespräch zu Dritt

Erstgespräch in der Paarberatung, Phasen, Setting, Übung

#### Tabuthemen ansprechen

Praxisfälle zum An- und Aussprechen tabuisierter Themen in der Paarberatung wie Sexualität, Trauer, Scham, Geheimnisse, frühere Beziehungen

#### Kommunikation & Mediation in der Paarberatung

Kommunikation und Mediation in der Paarberatung, Erstgespräch, Krisenintervention

### PRAXIS DER PAARBERATUNG

#### Methoden & Interventionen der Paarberatung

Paarberatung mit dem Modell der Transaktionsanalyse, das Innere Team in der Paarberatung, „Hausaufgaben“ für das Paar, Systemische Fragetechniken, Arbeit mit dem Familienbrett/ Familienskulptur

#### Paarberatung in der Praxis

Ausgewählte Methoden aus der Paarberatung werden anhand von Praxisfällen vorgestellt

#### Systemische Paarberatung in der Praxis

Ausgewählte Methoden aus der systemischen Paarberatung werden anhand von Praxisfällen vorgestellt

#### Methodentraining Paarberatung

Ausgewählte Methoden zur Anwendung in der Paarberatung

## DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### GRUNDLAGEN DER PAARBERATUNG

Studienbrief 1: Anlässe für Paarberatung: Sexualität, Familie und Trennung  
Webcast 1: Ausgewählte Beziehungsformen & Reflexion der eigenen Beziehungsprägung  
Studienbrief 2: Beziehungsmodelle & Grundlagen der Paarberatung  
Onlinetest 1: Beziehungsmodelle & Grundlagen der Paarberatung  
Webinar 1: Modelle und Themen der Paarberatung in der Praxis  
Studienbrief 3: Beziehungsalltag in der Paarberatung  
Onlinetest 2: Beziehungsalltag in der Paarberatung  
Webcast 2: Selbsterfahrung: Paarberater als Beziehungsmenschen  
Webinar 2: Neutralität und Allparteilichkeit in der Paarberatung  
Fallarbeit 1: Themen der Paarberatung & Selbstreflexion

### KOMMUNIKATION & MEDIATION IN DER PAARBERATUNG

Studienbrief 4: Kommunikation & Mediation in der Paarberatung  
Webinar 3: Das Erstgespräch zu Dritt  
Webinar 4: Tabuthemen ansprechen  
Seminar 1: Kommunikation & Mediation in der Paarberatung (2 Tage, digital)

### ZERTIFIKAT „KOMMUNIKATION & MEDIATION IN DER PAARBERATUNG“

### PRAXIS DER PAARBERATUNG

Studienbrief 5: Methoden & Interventionen der Paarberatung  
Onlinetest 3: Methoden & Interventionen der Paarberatung  
Webinar 5: Paarberatung in der Praxis  
Webinar 6: Systemische Paarberatung in der Praxis  
Fallarbeit 2: Methoden & Interventionen der Paarberatung in der Praxis  
Seminar 2: Methodentraining Paarberatung (2 Tage, digital)

### ZERTIFIKAT „SYSTEMISCHE METHODEN IN DER PAARBERATUNG“

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

# HAPPINESS TRAINER (ALH)

WERDE EXPERTE FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE



Happiness  
TRAINER®

*„Mut steht am Anfang des Handelns,  
Glück am Ende.“*

*– Demokrit –*

Don't worry, be happy! Seit jeher streben Menschen nach Glück. Die Schnelllebigkeit unserer Zeit und die vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen des modernen Lebens führen dazu, dass viele Menschen sich nach innerer Zufriedenheit und einer positiven Lebenseinstellung sehnen. Ob im beruflichen oder privaten Bereich – immer mehr Menschen nehmen dazu professionelle Hilfe von Happiness Trainern in Anspruch.

Happiness Training basiert auf der Wissenschaft der positiven Psychologie. Diese lenkt den Blick auf das, was Menschen gesund hält, was ihre positiven Charaktereigenschaften, Stärken und Ressourcen sind, welche Fähigkeiten jeder

Einzelne mitbringt, um ein gelingendes und glückliches Leben zu gestalten. Die Konzepte der positiven Psychologie sind **wissenschaftlich fundiert** und gut erforscht.

In der Ausbildung „**Happiness Trainer**“ lernst Du die wissenschaftlichen Grundlagen und Erkenntnisse der positiven Psychologie kennen. Du bekommst eine Vielzahl von Methoden und Instrumenten an die Hand, um diese Erkenntnisse in verschiedenen Kontexten praktisch anzuwenden. Das Wissen wird über Studienbriefe und Webinare anschaulich vermittelt, in Praxisworkshops wendest Du die Methoden des Happiness Trainings dann praktisch an. Den Abschluss bildet ein eigenes Projekt als Happiness Trainer.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-43**

@ **zingsheim@alh-akademie.de**

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** alle 2 Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember)

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **2 Seminaren** (insgesamt 4 Tage), **1 Onlinevorlesung** und **9 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die sich intensiv mit positiver Psychologie & Glücksforschung beschäftigen und die erworbenen Kompetenzen im beruflichen oder privaten Bereich praktisch anwenden möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 179,- Euro

**Gesamt:** 2.298,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Happiness Trainer/in (ALH)

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7312517)

Happiness  
TRAINER®



## DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS

#### Die Psychologie des Glücks

Konzepte der positiven Psychologie: Flourish – das gelingende Leben, Flow – das Aufgehen in einer Tätigkeit, Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit, Salutogenese – wie Gesundheit entsteht, Gelassenheit & Achtsamkeit, positive Entwicklung

#### Praxis der positiven Psychologie

Ausgewählte Konzepte der positiven Psychologie werden durch Fallbeispiele praxisnah illustriert

#### Be happy I – individuelle Rahmenbedingungen des Glücks

Persönlichkeitsmerkmale; Charakter & Signatur stärken, die das subjektive Glücksempfinden fördern; die Bedeutung von persönlichen Zielen und Werten für das Glück; Spiritualität – das Glück, Teil von etwas Größerem zu sein

#### Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks

Partnerschaft & Glücksempfinden; Ideal & Realität von Beziehungen; Sex & körperliche Nähe als Glücksfaktoren; positive Kommunikation & Interaktion; Freundschaft, Dankbarkeit, aufgehoben in der Gemeinschaft

#### Feel good – körperliche Faktoren des Glücks

Sport, Bewegung & Entspannung als Glücksfaktoren; „Du bist, was du isst“ – der Einfluss unserer Ernährung auf das Glücksempfinden

#### Happiness-Motoren – sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen

Beglückende Aktivitäten im Kontext von Beruf, Familie & Freizeit; der glücksfördernde Umgang mit Stress

### DAS HAPPINESS TRAINING

#### Grundlagen des Happiness Trainings

Rahmenbedingungen & mögliche Einsatzfelder des Happiness Trainings; Abgrenzung zur Therapie; Haltung & Fähigkeiten des Trainers; positive Gesprächsführung

#### Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training

Definition Achtsamkeit, Aspekte der Achtsamkeit, mentales Auschecken, Ankerpunkte, Forschungsergebnisse und Studien (z. B. aus der Neuropsychologie), Unterscheidung zwischen informeller und formeller Achtsamkeitsübung

#### Praxisworkshop Happiness Training I

Die Basis in sich selbst schaffen: Achtsamkeit, positive Gefühle & Selbstwertschätzung, Achtsamkeitsübungen mit Erfahrungsbezug (u. a. Bodyscan, Atemmeditation, Gehmeditation, liebevolle Güte)

#### Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente

Grundlagen und Funktionsweise des mentalen Trainings; Genusstraining; Achtsamkeit & Meditation in östlichen Philosophien und die Anwendungsmöglichkeiten im Happiness Training; glücksfördernde Aktivitäten; beglückende Naturerlebnisse und weitere ausgewählte Methoden & Instrumente

#### Praxisworkshop Happiness Training II

Anleitung & Kreationen von Glücksübungen zu den Themen Stärken, Dankbarkeit, Sinnggebung und Beziehungen

### GLÜCK – DIE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

#### Glück – die neurobiologische Sicht

Neurobiologische Aspekte des Glücks, z. B. die genetischen Glücksfaktoren, Motivation, das neuronale Belohnungs- und Lustsystem, die „Glückszentren“ im Gehirn und ihre Botenstoffe

#### Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Erkenntnisse aus der sozialwissenschaftlichen & experimentellen Glücksforschung: die Auswirkungen von Alter, Einkommen und anderen soziodemografischen Faktoren auf das Glücksempfinden, Glücksskalen & das „Bruttonationalglück“ in Bhutan

#### Glück – die historische und philosophische Sicht

Die historische Entwicklung des Glücksbegriffs und philosophische Ansätze, z. B. die „Eudaimonia“ nach Aristoteles und der Glücksbegriff bei Kant und Nietzsche

### ERFOLGREICH ALS HAPPINESS TRAINER

#### Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching

Persönliche Stärken und Talente erkennen sowie den persönlichen Werdegang berücksichtigen, aus Motivation und Träumen Ziele entstehen lassen, Unterschied zwischen Beruf und Berufung, negative Glaubenssätze entkräften sowie Mind-Set Blockaden lösen, Unterstützung annehmen: Mentorencoaching, Definition des Herzprojektes, viele Praxisbeispiele und Erfolgsgeschichten (z. B. Onlinecoaching, Workshopleitung, Beratungspraxis)

#### Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer

Tipps und Hinweise zur Existenzgründung: Beratungsstellen und Ämter, Rechtsformen, Businessplan, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Rahmenbedingungen (z. B. Gesetze, Genehmigungen, Beiträge und Steuern, Versicherungen)

#### Marketingbasics für Happiness Trainer

Bedürfnisse des Marktes und der Kunden, Einsatzfelder & Zielgruppen (u. a. Zielvision, Traumkunde), attraktive Angebote entwickeln (Produkte/Pakete), Definition der Kernkompetenz (ICH als Marke), Schaffung von Authentizität und Kundenbindung, Außenauftritt (Design, Logo, Ansprache der Kunden)

#### Marketing-Toolbox für Happiness Trainer

Kommunikationsrhythmen und -kanäle (z. B. Nutzung von Social Media, Online- und Bewertungsportalen), Fachvorträge, spannende Kennenlernaktionen, klassische Werbemaßnahmen (z. B. Anzeigen, Newsletter), viele Praxis- und Anwendungsbeispiele

## DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS

Studienbrief 1: Die Psychologie des Glücks  
Onlinetest 1: Die Psychologie des Glücks  
Webinar 1: Praxis der positiven Psychologie  
Webinar 2: Be happy I – individuelle Rahmenbedingungen des Glücks  
Webinar 3: Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks  
Onlinetest 2: Be happy – individuelle Rahmenbedingungen, Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks  
Studienbrief 2: Feel good – körperliche Faktoren des Glücks  
Onlinetest 3: Feel good – körperliche Faktoren des Glücks  
Webinar 4: Happiness-Motoren – sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen  
Fallarbeit 1: Die Psychologie des Glücks

### DAS HAPPINESS TRAINING

Studienbrief 3: Grundlagen des Happiness Trainings  
Onlinevorlesung 1: Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training  
Onlinetest 4: Grundlagen des Happiness Trainings  
Seminar 1: Praxisworkshop Happiness Training I  
(2 Tage, digital oder präsent)  
Studienbrief 4: Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings  
Onlinetest 5: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings  
Seminar 2: Praxisworkshop Happiness Training II  
(2 Tage, digital oder präsent)

### GLÜCK – DIE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

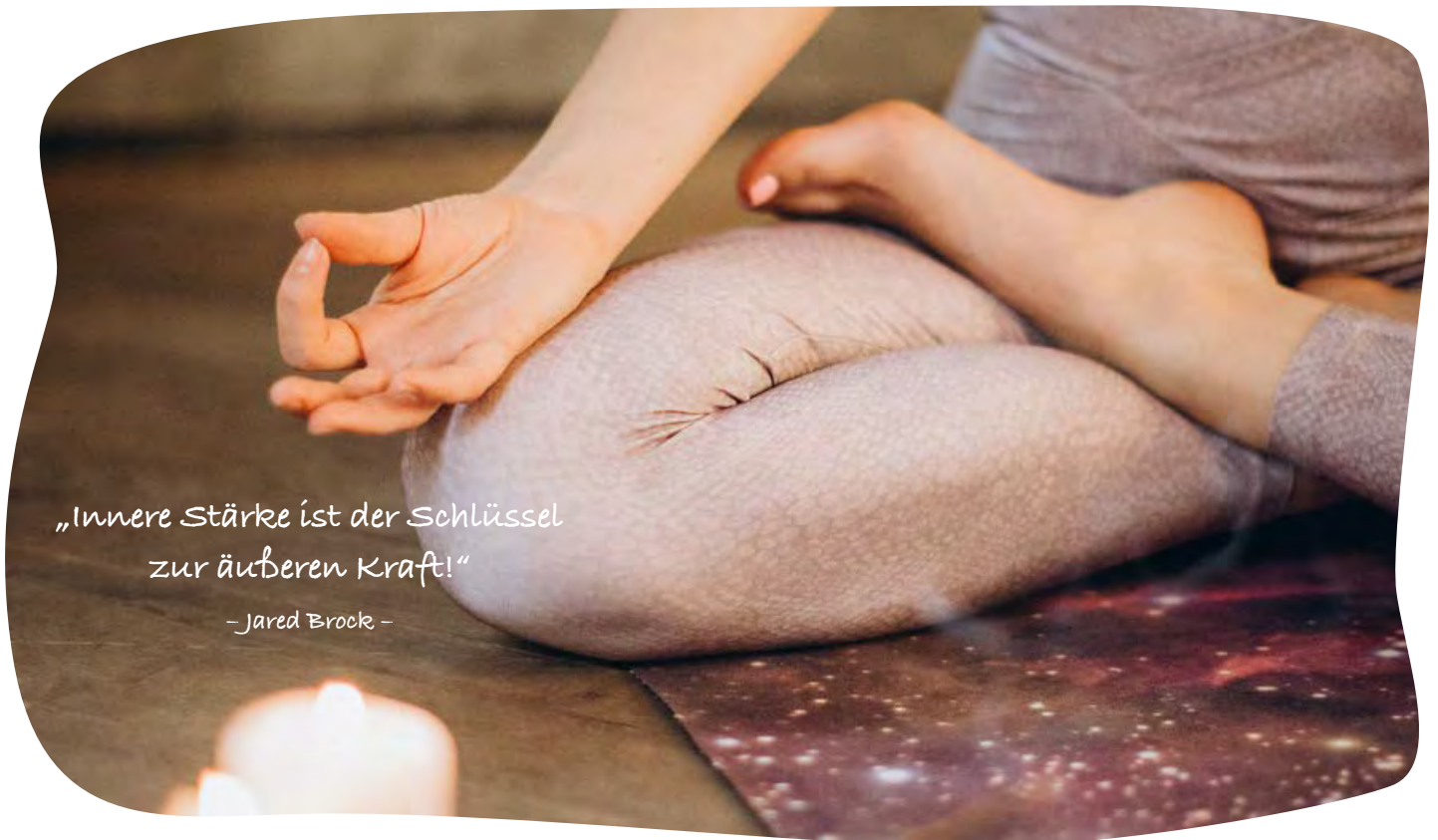
Studienbrief 5: Glück – die neurobiologische Sicht  
Onlinetest 6: Glück – die neurobiologische Sicht  
Webinar 5: Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung  
Fallarbeit 2: Glück – die wissenschaftliche Sicht  
Studienbrief 6: Glück – die historische und philosophische Sicht  
Onlinetest 7: Glück – die historische und philosophische Sicht

### ERFOLGREICH ALS HAPPINESS TRAINER

Webinar 6: Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching  
Webinar 7: Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer  
Webinar 8: Marketingbasics für Happiness Trainer  
Webinar 9: Marketing-Toolbox für Happiness Trainer

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

## GANZHEITLICHER MEDITATIONSLEHRER



„Innere Stärke ist der Schlüssel  
zur äußeren Kraft!“

– Jared Brock –

Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit – für viele Menschen ein Luxus, der dem Alltag fern scheint. Denn täglich gehen uns mehrere Tausend Gedanken durch den Kopf und erschöpfen unseren Körper und den Geist. Meditationen können uns dabei helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und mit dieser Informationsflut zurecht zu kommen.

Zahlreiche Studien belegen, dass Meditationen zu einem gesünderen und positiveren Lebensstil führen. Und besonders in unserer modernen und schnelllebigen Gesellschaft wächst das Bedürfnis, den alltäglichen Problemen gelassener entgegenzutreten.

Mit der Ausbildung als „**Ganzheitlicher Meditationslehrer**“ erlernst Du Techniken, welche den Geist beruhigen und den Stress reduzieren. Durch einen entsprechenden Rahmen und den intensiven Einstieg in die eigene Meditationspraxis erfährst Du, wie Entspannung, Selbstliebe und Dankbarkeit in Dein Leben und das anderer integriert werden können. Du erhältst einen umfassenden Einblick in die Meditationspraxis, um eigene Anleitungen durchzuführen.

Das fundierte Fachwissen und die praktischen Kompetenzen unterstützten Dich dabei, auch anderen Menschen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu verhelfen. Nach dem Abschluss an der ALH ergeben sich Dir als Meditationslehrer gute berufliche Perspektiven im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-09

@ riesener@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **7 Studienbriefe** und nimmst an **2 Seminaren** (4 Tage), **2 Webcasts**, **1 Web-Based-Training** und **8 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die eine Tätigkeit als Meditationslehrer anstreben und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung aneignen möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 179,- Euro

**Gesamt:** 2.298,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Ganzheitliche/r Meditationslehrer/in

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7397021)

Weitere Informationen zur Ausbildung findest Du auf unserer Website unter [www.alh-akademie.de/ausbildungen/meditationslehrer](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/meditationslehrer).



#### Deine 3 inkludierten Zertifikate

- 📄 Meditation für Selbstliebe und Dankbarkeit
- 📄 Meditationstraining im modernen Alltag
- 📄 Meditationstraining – digital!

## DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### MEDITATION – DIE BASICS!

#### Grundlagen der Meditation

Was ist Meditation? Abgrenzung zu anderen Bereichen, Denkhintergründe & Meditationskonzepte, wissenschaftliche Hintergründe, Meditation & Gesundheit, physische, mentale & emotionale Vorteile, Indikationen & Kontraindikationen, Spiritualität

### DEIN EINSTIEG IN DIE MEDITATIONSPRAXIS – DER BLICK NACH INNEN

#### Der Weg zu Dir selbst!

Umgang mit Gedanken & Gefühlen, Entstehung von Stress, negatives Denken und die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, Resilienz, positive Umwandlung negativer Überzeugungen, Stärkung positiver Eigenschaften z.B. durch Affirmationen, Vergebung

#### Meditation als Schlüssel der eigenen Veränderung

Praktische Übungen & Hilfestellungen, Entdeckung der inneren Welt, Visualisierung: Was sind Deine Vorstellungen von einem glücklichen und erfüllten Leben?

#### Meditationspraxis: So funktioniert's!

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, die geeignete Liege- und Sitzhaltung, verschiedene Meditations-techniken praktisch vorstellen, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Rahmenbedingungen, Hindernisse der Meditation  
Welche Meditation ist die richtige für mich?

#### Deine Meditationspraxis – Intensivworkshop

Selbsterfahrung, Möglichkeiten & Nutzen der Meditationspraxis erfahren und Erfahrungen austauschen

### DEIN WEG ZUM MEDITATIONSLEHRER

#### Didaktik & Methodik der Meditationslehrer

Hilfestellungsmöglichkeiten bei Hindernissen in der Meditationspraxis, Umgang mit Krisen: weinende oder wütende Teilnehmende, Schmerzen beim Sitzen, nicht-einlassen-können, Hochkommen emotionaler oder unbewusster Anteile  
Erfahrungsaustausch moderieren, Gruppendynamik, Grenzen

#### Die praktische Umsetzung: Meditationsanleitung & Kursentwicklung

Aufbau & Entwicklung eines Kurses

Anleitungen der Meditationstechniken: Achtsame Beobachtung, Körper-fokussierte Meditation, visuelle Konzentration, Kontemplation, Affekt-fokussierte Meditation, Mantra Meditation, Meditation in Bewegung

Meditationsvorübungen: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

Verschiedene Aspekte wie Stimme, Tempo und Körperhaltung als Trainer, Korrigieren von Haltungen bei Teilnehmenden

### HAND AUFS HERZ: SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT ALS ELEMENTE DER MEDITATIONSPRAXIS

#### Selbstliebe leben & lehren

Grundlagen der Selbstliebe: Definition und Abgrenzung, Konzepte & psychologische Grundlagen der Selbstliebe, Störungen der Selbstliebe

Typische Übungen der Selbstliebe & Dankbarkeit: Affirmationen, Rituale, Übungen der positiven Psychologie, Übungen der Selbstliebe & Dankbarkeit in Bezug auf Meditation

### DEN RAHMEN SCHAFFEN – MEDITATIONSPRAXIS IM ALLTAG LEBEN!

#### Struktur & Klarheit im Alltag

Feng Shui-Methode, Ernährung, Meditation im Alltag, Reduzierung externer Reize: Umgang mit Medien, Digital Detox, Noise Cancelling

#### Meditationspraxis im Alltag

Praktische Tipps für den Alltag

#### Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man um glücklich zu sein?

Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter, Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit, Genuss & Ernährung

### PERSPEKTIVEN, POTENZIALE & PLATTFORMEN FÜR MEDITATIONSLEHRER

#### Perspektiven & Potenziale finden

Analyse des eigenen Stärkeprofils, Analyse des Unique Selling Points, mögliche Einsatzfelder – die eigene Nische finden, Webauftritt & Social Media

#### Meditationstraining – digital!

Möglichkeiten & Grenzen, Tipps & Tricks, digitales Meditationstraining über verschiedene Plattformen

#### Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten

Anleiten von Meditationen in Kleingruppen

## GANZHEITLICHER MEDITATIONSLEHRER

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### MEDITATION – DIE BASICS!

Studienbrief 1: Grundlagen der Meditation  
Onlinetest 1: Grundlagen der Meditation  
Webinar 1: Sinn & Nutzen der Meditation

### DER EINSTIEG IN DIE MEDITATIONSPRAXIS – DER BLICK NACH INNEN

Studienbrief 2: Der Weg zu Dir selbst!  
Studienbrief 3: Meditationspraxis: So funktioniert's!  
Onlinetest 2: Der Weg zu Dir selbst!  
Webcast 1: Meditation als Schlüssel der eigenen Veränderung  
Fallarbeit 1: Mein Einstieg in die Meditationspraxis – Mein Erfahrungsbericht  
Seminar 1: Deine Meditationspraxis – Intensivworkshop (2 Tage, digital)

### DEIN WEG ZUM MEDITATIONSLEHRER

Studienbrief 4: Didaktik und Methodik der Meditationslehrer  
Onlinetest 3: Dein Weg zum Meditationslehrer  
Webinar 2: Die ersten Schritte als Meditationslehrer  
Studienbrief 5: Die praktische Umsetzung: Meditationsanleitung und Kursentwicklung  
Seminar 2: Praxiscamp – Meditation (2 Tage, digital oder präsent)

### HAND AUFS HERZ – SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT ALS ELEMENT DER MEDITATIONSPRAXIS

Studienbrief 6: Selbstliebe leben & lehren  
Fallarbeit 2: Fallbeispiel: Selbstliebe-Meditation  
Webinar 3: Selbstliebe- und Dankbarkeitsübungen in der Praxis  
Webinar 4: Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten

### ZERTIFIKAT „MEDITATIONSTRAINING FÜR SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT“

### DEN RAHMEN SCHAFFEN – MEDITATIONSPRAXIS IM ALLTAG LEBEN!

Studienbrief 7: Struktur & Klarheit im Alltag  
Webinar 5: Meditationspraxis im Alltag  
Web-Based-Training 1: Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt  
Webinar 6: Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten II  
Onlinetest 4: Struktur & Klarheit im Alltag

### ZERTIFIKAT „MEDITATIONSTRAINING IM MODERNEN ALLTAG“

### PERSPEKTIVEN, POTENZIALE & PLATTFORMEN FÜR MEDITATIONSLEHRER

Webcast 2: Perspektiven & Potenziale finden  
Webinar 7: Meditationstraining – digital!  
Webinar 8: Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten III  
Onlinetest 5: Perspektiven, Potenziale & Einsatzmöglichkeiten

### ZERTIFIKAT „MEDITATIONSTRAINING – DIGITAL!“

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

# YOGALEHRER

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren!“

– B.K.S. Iyengar –



Yoga ist ein Lebensgefühl, Yoga macht uns stark, ist Inspiration und für immer mehr Menschen auch Berufung. Damit Du selbst Deiner Berufung nachgehen und professionell unterrichten kannst, bieten wir Dir die berufsbegleitende **ALH Yoga-lehrer-Ausbildung** (900h) mit hohem Praxisanteil (200h) als Fundament.

Du lernst tiefgehendes Fachwissen zur Geschichte, Ethik und Didaktik kennen und beschäftigst Dich mit Themen wie Anatomie und Physiologie des Yoga. In intensiven Workshops und digitalen Live-Sessions praktizierst Du zentrale Yoga-Techniken (Schwerpunkt Vinyasa) und -Haltungen (Asanas) und lernst, die Atemtechniken (Pranayama) bewusst einzusetzen. Achtsamkeit und Meditationen begleiten Dich während Deiner Yoga-lehrer-Ausbildung und haben große Bedeutung für die ganzheitliche Yogapraxis. Um Deinen Schülern vielfältige Sessions zu bieten, erlernst Du zusätz-

lich achtsames Rückenyooga und Yin Yoga. So bist Du optimal aufgestellt und kannst nach Deinem Abschluss loslegen.

In Deiner Ausbildung begleitet Dich ein Team aus erfahrenen und renommierten Yogalehrern. Sie unterstützen Dich intensiv während Deiner Weiterentwicklung und darin, Deine Potenziale zu entfalten. Dein ALH Yogalehrer Diplom beinhaltet die **RYT® 200h** Zertifizierung durch die **Yoga Alliance**. So profitierst Du zusätzlich von einer internationalen Anerkennung. Bei der Variante mit 24 Monaten hast Du darüber hinaus die Möglichkeit, Dich gemäß Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** registrieren zu lassen. Damit können Deine künftigen Yoga-Kurse für Deine Teilnehmenden **von der Krankenkasse bezuschusst** werden.

Wir freuen uns darauf, Dich auf Deiner Yoga-Reise zu begleiten!



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Katja Witulla** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-19

@ witulla@alh-akademie.de

## INFOBOX

**NEU!** Krankenkassen-Zulassung möglich!

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

**Dauer:** 18 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **8 Seminaren** (18,5 Tage), **3 Webcasts**, **7 Onlinevorlesungen**, **4 Web-Based-Trainings** und **17 Webinaren** teil. Die regelmäßigen **Online Sessions** dienen zur Vertiefung des Erlernten.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die an Yoga interessiert sind und sich umfassendes Wissen sowie praktische Erfahrung aneignen möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erste eigene Erfahrungen im Yoga sind von Vorteil, jedoch nicht notwendig.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 229,- Euro

**Gesamt:** 4.272,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Yogalehrer/in

Die Ausbildung Yogalehrer erfüllt die Anforderungen der **Yoga Alliance**. Mit Deinem erfolgreichen Abschluss kannst Du Dich dort als **anerkannter Yogalehrer RYT 200** eintragen lassen.

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7396921)

Weitere Informationen zur Ausbildung findest Du auf unserer Website unter [www.alh-akademie.de/ausbildungen/yogalehrer](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/yogalehrer).



Entscheidest Du Dich für die Ausbildung „Yogalehrer mit ZPP-Zulassung“ verlängert sich Deine Ausbildung um 6 Monate. Du hast dann die Möglichkeit, Dich gemäß Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** registrieren zu lassen. Damit können Deine künftigen Yoga-Kurse für Deine Teilnehmenden **von der Krankenkasse bezuschusst** werden.

Mehr Informationen unter [www.alh-akademie.de/yogalehrer-werden](http://www.alh-akademie.de/yogalehrer-werden)

### Deine 4 inkludierten Zertifikate

- ☉ Rückenyoga für Kraft und Beweglichkeit
- ☉ Yin Yoga: Ein Weg zu tiefer Entspannung
- ☉ Achtsamkeitstraining für Yogalehrer
- ☉ Meditationspraxis für Yogalehrer

# DIE INHALTE



## Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## NAMASTÉ: BASICS DES YOGA & SEINE GESCHICHTE

### Yoga – Einführung & Grundlagen

Definition von Patanjali, Geschichte des Yoga, yogisches Menschen- und Weltbild, Ziel des klassisch philosophischen Yoga, Yoga-Bausteine, Wirkungen der Asanas, Yoga & Wissenschaft

### Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen

Asana, Bandha, Pranayama, Meditation, Kriya, Mantra, Chakrenlehre, Mudra, Ayurveda

### Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick

Besonderheiten, Methodik und Möglichkeiten, Verhältnis von Pranayama, Asanas und Meditation

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

### Anatomie des menschlichen Körpers

Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen der Gewebelehre, der Bewegungsapparat, innere Organe, das Nervensystem

### Physiologie des menschlichen Körpers

Grundlagen zum Energie- und zum Elektrolytstoffwechsel, muskuläre Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System, Herzphysiologie, die Atmung, Neuro- und Muskelphysiologie

### Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis

Anatomische Strukturen in Asanas, Skelettsystem, Arten und Aufbau von Gelenken, Muskelsystem

### Trainings- & Bewegungslehre für Yogalehrer

Trainings- & Bewegungslehre, sichere Bewegung im Gleichgewicht, Dehnung, Bewusstsein und körperliche Einschränkungen

### Keep calm & do yoga: Stress & seine Auswirkungen

Nervensystem, Stressphysiologie, Stressarten, Stressmodell, geistige Einstellung von Stress, stressreduzierende Wirkung

## DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: YOGATECHNIK, ASANAS & PRANAYAMA

### Yoga-Praxiscamp 2+3: Die wichtigsten Asanas I+II

Historischer Kontext, stehende Asanas, Hüftöffnung, Umkehrstellungen

Vorwärtsbeugen und Rückbeugen, Drehungen, Ausrichtungsprinzipien, Kontraindikationen, themenspezifischer Stundenaufbau

### Inhale & Exhale: Funktion des Atems

Anatomische Atembewegung, die richtige Atmung im Yoga

### Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden

Historischer Kontext, Wirkung, als Teil der Yogastunden, themenspezifischer bzw. energetischer Stundenaufbau

## YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

### Yoga: Philosophien & Schriften

Geschichtlicher Hintergrund und Inhalt: klassisch philosophisches Yoga, vedische Schriften, Hatha Yoga Pradipika, indische Philosophie, Hinduismus, Einführung in philosophische Begrifflichkeiten

### Yoga Philosophie – Deep Dive I-III

Bhagavad Gita – Die heilige Schrift, Vedanta Philosophie

### Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben

Reflexion über Zusammenhang von Yoga und Philosophie, Integration im Yogaunterricht, Yoga Alliance Ethik

## DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: LEHRMETHODIK & -DIDAKTIK

### Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer

Haltung, Reflexion eigener Stärken, Anleitung, Gruppendynamiken, Umgang mit Herausforderungen im Unterricht, Korrekturen, Notfallmanagement

### Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts

Yoga Alliance: ethisches Commitment, Gerechtigkeit und Fairness im Yoga, Instrumente

### Intensivtraining I & II – Planung & Didaktik Deiner Yogastunde

Stundenkonzeption für unterschiedliche Zielgruppen, Yoga Alliance Mitgliedschaft, Marketing, Versicherung & Finanzen, Verhaltenskodex im Sinne der Yoga Alliance und Rolle des Yogalehrers, Faktor Gleichberechtigung im Yoga, lebenslanges Lernen als Yogalehrer, Anleitung und Korrekturen

## YIN YOGA & EMBODIMENT – MIT DEM KÖRPER INS GESPRÄCHE KOMMEN

### Yin Yoga: Philosophie, Asanas & Wirkung, Unterrichten

Prinzipien, Asanas & Unterrichtselemente im Yin Yoga, Einsatz von Hilfsmitteln, Stundenaufbau, Faszien, Praxis & Tipps

### Embodiment: die verkörperte Achtsamkeit

Yin und Embodiment, somatische Marker, Körper-Geist-Verbindung

## DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

### Meditationspraxis: So funktioniert's

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, geeignete Liege- und Sitzhaltungen, verschiedene Meditationstechniken praktisch vorstellen, Hindernisse, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Welche Meditation ist die richtige für mich?

### Your Turn: Meditationen anleiten

Wichtige Merkmale beim Anleiten

### Meditation und Chanting in Theorie und Praxis

Praxistraining, Herausforderungen beim Anleiten, spirituelle Erfahrungen

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

### Selfcare: Achtsames Rückenyo

Unterschied zwischen klassischem Hatha Yoga und Achtsamkeit, Besonderheiten von achtsamkeitsbasiertem Anleiten, Rücken-anatomie, Rückenbeschwerden, Wirkweisen, Grundprinzipien einer achtsamen Rückenyo

### Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga

Einsatz von Hilfsmitteln, achtsames Rückenyo praktizieren

## STEP BY STEP: BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ALS YOGALEHRER

### Das 1 x 1 für den Start

Vorgehen bei der Stundenkalkulation

### Risikomanagement für Selbstständige

Versicherungen & Co

### Be a Brand: Marketing

Vermarktung, Sales

# DER ABLAUF

## Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
 Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

## NAMASTÉ: DIE BASICS DES YOGA & SEINE GESCHICHTE

Web-Based-Training 1: Yoga – Einführung & Grundlagen  
 Web-Based-Training 2: Yoga-Wiki: Begriffe & Definitionen  
 Onlinevorlesung 1: Von Ashtanga bis Yin Yoga: Stile im Überblick  
 Webinar 1: Die Grundlagen des Hatha Yoga  
 Onlinetest 1: Yoga Basics

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE IM YOGA

Studienbrief 1: Anatomie des menschlichen Körpers  
 Studienbrief 2: Physiologie des menschlichen Körpers  
 Onlinetest 2: Anatomie und Physiologie  
 Seminar 1: Yoga-Praxiscamp 1: Sportmedizin in Theorie & Praxis (3 Tage, präsent)  
 Web-Based-Training 3: Trainings- und Bewegungslehre für Yogalehrer  
 Webinar 2: Keep calm & do yoga: Stress und seine Auswirkungen

## DEIN WEG ZUM/ZUR YOGALEHRER:IN: YOGATECHNIK, ASANAS & PRANAYAMA

Seminar 2: Yoga-Praxiscamp 2: Die wichtigsten Asanas I (3 Tage, präsent)  
 Onlinevorlesung 2: Inhale & Exhale: Funktion des Atems  
 Seminar 3: Yoga-Praxiscamp 3: Die wichtigsten Asanas II (2 Tage, präsent)  
 Seminar 4: Yoga-Praxiscamp 4: Pranayama in Yogastunden (2 Tage, präsent)

## YOGA: PHILOSOPHIE, ETHIK & LIFESTYLE

Onlinevorlesung 3: Yoga: Philosophien & Schriften  
 Webcast 1: Yoga Philosophie – Deep Dive I  
 Webcast 2: Yoga Philosophie – Deep Dive II  
 Webcast 3: Yoga Philosophie – Deep Dive III  
 Seminar 5: Yoga Philosophie & Ethik – leben und weitergeben (1,5 Tage, präsent)

## DEIN WEG ZUM YOGALEHRER: LEHRMETHODIK & -DIDAKTIK

Onlinevorlesung 4: Just be you: Deine Rolle als Yogalehrer  
 Seminar 6: Intensivtraining I – Planung & Methodik Deiner Yogastunde (3 Tage, präsent)  
 Onlinevorlesung 5: Ethische Prinzipien des Yogaunterrichts  
 Seminar 7: Intensivtraining II – Planung & Methodik Deiner Yogastunde (2 Tage, präsent)  
 Fallarbeit 1: Go with the Flow: Deine ersten Erfahrungen

## YIN YOGA & EMBODIMENT – MIT DEM KÖRPER INS GESPRÄCHE KOMMEN

Studienbrief 3: Yin Yoga: Philosophie, Asanas und Wirkung  
 Webinar 3: Embodiment – die verkörperte Achtsamkeit  
 Onlinetest 3: Yin Yoga  
 Onlinevorlesung 6: Deep Stretch: Yin Yoga & Embodiment  
 Fallarbeit 2: Get ready: Yin Yoga

### ZERTIFIKAT „YIN YOGA & EMBODIMENT“

## DER INNERE SCHLÜSSEL – MEDITATION FÜR YOGALEHRER

Studienbrief 4: Meditationspraxis: So funktioniert's  
 Web-Based-Training 4: Your Turn: Meditationen anleiten  
 Onlinetest 4: Meditation  
 Seminar 8: Meditation und Chanting in Theorie und Praxis (2 Tage, präsent)  
 Fallarbeit 3: Get ready: Meditation

### ZERTIFIKAT „MEDITATION FÜR YOGALEHRER“

## YOGAFORMEN UNTERRICHTEN: RÜCKENYOGA FÜR EINSTEIGER

Studienbrief 5: Selfcare: Achtsames Rückenyo  
 Onlinevorlesung 7: Hilfsmittel & Zubehöre im Yoga  
 Fallarbeit 4: Get ready: Achtsames Rückenyo  
 Onlinetest 5: Rückenyo


### ZERTIFIKAT „RÜCKENYOGA FÜR YOGALEHRER“

## STEP BY STEP: BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ALS YOGALEHRER

Webinar 4: Das 1 x 1 für den Start  
 Webinar 5: Risikomanagement für Selbstständige  
 Webinar 6: Be a Brand: Marketing

### SHAVASANA: DEINE ABSCHLUSSARBEIT

# ACHTSAMKEITSTRAINER



„Das Glück Deines Lebens hängt  
von der Beschaffenheit Deiner  
Gedanken ab.“

– Marc Aurel –

Unser Leben wird immer schneller: E-Mails, WhatsApps und SMS wollen in kürzester Zeit beantwortet werden. Permanente Verfügbarkeit wird oftmals nicht nur beruflich, sondern auch privat erwartet. Der steigende Druck, die immense Schnellebigkeit unserer Gesellschaft und die Reizüberflutung in der Außenwelt führen zunehmend zu Überforderung und diversen stressbedingten gesundheitlichen Problemen.

Das Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit nimmt im Gegenzug bei vielen Menschen ebenso zu wie die Bereitschaft, selber etwas dafür zu tun. Ein wissenschaftlich erwiesenes kraftvolles Mittel zur Kultivierung innerer Ruhe, Gelassenheit und Entspannung ist Achtsamkeit, das Üben von Gegenwärtigkeit im „Hier und Jetzt“. Es reduziert nachweislich Stress, fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit der Ausbildung zum „**Achtsamkeitstrainer**“ lernst Du, sowohl für Dich als auch für andere einen Raum zu schaffen, in dem man „bei sich ankommt“ und zur inneren Ruhe findet. Wir unterstützen Dich dabei umfassend in Deiner eigenen Entwicklung von mehr Achtsamkeit im Alltag.

Fundierte Fachwissen sowie intensive praktische Übungen stärken Dich in Deinem Wohlbefinden und zeigen Dir, wie Du auch anderen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden mittels Achtsamkeit verhelfen kannst.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-09

@ riesener@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** alle 2 Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember)

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **6 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (insgesamt 5 Tage), **1 Online-vorlesung**, **3 Webcasts**, **1 Web-Based-Training** und **6 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen

### ZIELGRUPPE

Alle Menschen, die sich intensiv mit der eigenen Achtsamkeitspraxis auseinandersetzen und aus dieser Erfahrung heraus anderen das Gegenwärtigsein im „Hier und Jetzt“ auf wirkungsvolle Weise lehren möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Theresa Riesener, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 179,- Euro

**Gesamt:** 2.298,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Achtsamkeitstrainer/in

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7342319)

Die Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer ist auf der Niveaustufe 5 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet.



# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### MINDFUL LIVING – DEIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

#### Basics der Achtsamkeit

Einführung: Was ist Achtsamkeit? Psychologische Grundlagen: Wahrnehmung & verschiedene Wahrnehmungsebenen, Stimulus vs. Interpretation; das „Hier und Jetzt“: der wandernde Geist, Gewahrsein, Grundhaltung von Achtsamkeit, Theorie und Praxis

#### Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit

Erste praktische Einführung: Was ist Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit nicht? Grundhaltung, Achtsamkeit als Geistes-schulung: Wieso? Ziele, Herangehensweisen & Stolpersteine

#### Achtsamkeitspraxis im Alltag

Haltungen der Achtsamkeit, Stolpersteine

#### Vielfalt der Achtsamkeitspraxis

Unterscheidung formale vs. informelle Achtsamkeitspraxis, Anwendung im Alltag, Achtsamkeit im Alltag leben, Paradoxie der Zielgerichtetheit

#### Mindful Living Praxisworkshop

Erfahrungsaustausch, Evaluation der Achtsamkeitspraxis im Alltag, Stolpersteine, Muster erkennen, ABC-Schema, gemeinsame Übung

### MINDFUL LIVING – ACHTSAM SEIN IM MITEINANDER

#### Achtsame Kommunikation

Humanistische Psychologie (Rogers), Grundlagen der Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Inneres Team (Schulz von Thun), Inneres Kind (verschiedene Autoren und Perspektiven), Achtsamkeit und Paarbeziehungen (Jellouschek)

#### Wie gelingt achtsame Kommunikation?

Fallbeispiele & praxisbezogene Kommunikation, Tipps zur Umsetzung

#### Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, Achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum Glücklichsein? Nachhaltiger Konsum (Recycling/Upcycling), Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter (Günt-sche), Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit, Genuss und Ernährung

#### Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Erfahrung von Stille, Austausch, gemeinsame Gespräche über das Erlebte

#### Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung

Selbstreflexion der bisherigen Achtsamkeitspraxis

### RESILIENZ – RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

#### Resilienz – oder: Wie Du stressfreier leben kannst

Einführung: Was ist Resilienz? Konzepte der Positiven Psychologie; der Perspektivwechsel in der Psychologie: Salutogenese, ein Schritt weitergedacht: Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), Flourishing (Seligman), Einführung in die Stresskonzepte

Ressourcen: Akzeptanz, soziale Unterstützung (Beziehungen, Partnerschaft), Optimismus, Humor & Heiterkeit, Dankbarkeit, proaktives Coping, Sinn (Kohärenz nach Antonovsky), Spiritualität

#### Entdeckung Deiner Ressourcen

Eigene Ressourcen erkennen und stärken

#### Entwickle Deine Stressresistenz

Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

#### Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

### DER WEG ZUM ANLEITEN – DIE MENTOREN-TOOLBOX FÜR ACHTSAMKEITSTRAINER

#### Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund

Philosophie, Geschichte & aktuelle Forschung; wie Jon-Kabat Zinn die Achtsamkeit modern machte, Entstehung der neuen Welle der Achtsamkeit, Einführung in die MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), aktuelle Forschung: Neuropsychologie und Neuroplastizität, achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) und Focusing, Trendthema „McMindfulness“, Grenzen & Kontraindikation: Abgrenzung zur Therapie und psychologischen Beratung

#### Wurzeln der Achtsamkeit

Philosophische und spirituelle Ursprünge: buddhistische Tradition

#### Entwickeln eines Kurskonzeptes

Didaktik, Taxonomiestufen, Trainingsplan erstellen, Angebot konzipieren

#### Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis

Gesprächsführung, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

#### Probier Dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten

Übungen anleiten, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

### DEIN WEG ZUM ERFOLGREICHEN ACHTSAMKEITSTRAINER

#### Finde Deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer

Dein Herzensthema finden: Rahmenbedingungen, mögliche Einsatzfelder, Zielgruppen

#### Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

## ACHTSAMKEITSTRAINER

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

### MINDFUL LIVING – DEIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Studienbrief 1:	Basics der Achtsamkeit
Onlinetest 1:	Basics der Achtsamkeit
Webinar 1:	Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit
Webcast 1:	Achtsamkeitspraxis im Alltag
Webinar 2:	Vielfalt der Achtsamkeitspraxis
Seminar 1:	Mindful Living Praxisworkshop (1 Tag, digital)

### MINDFUL LIVING – ACHTSAM SEIN IM MITEINANDER

Studienbrief 2:	Achtsame Kommunikation
Webinar 3:	Wie gelingt achtsame Kommunikation?
Web-Based-Training 1:	Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt
Onlinetest 2:	Achtsame Kommunikation und Modern Mindfulness
Seminar 2:	Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren (2 Tage, digital oder präsent)
Fallarbeit 1:	Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung

### RESILIENZ – RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

Studienbrief 3:	Resilienz – oder: Wie Du stressfreier leben kannst
Webinar 4:	Entdeckung Deiner Ressourcen
Studienbrief 4:	Entwickle Deine Stressresistenz
Webinar 5:	Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis
Onlinetest 3:	Ressourcen erkennen und stärken

### DER WEG ZUM ANLEITEN – DIE MENTOREN-TOOLBOX FÜR ACHTSAMKEITSTRAINER

Studienbrief 5:	Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund
Onlinevorlesung 1:	Entwickeln eines Kurskonzeptes
Webcast 2:	Wurzeln der Achtsamkeit
Studienbrief 6:	Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis
Seminar 3:	Probier Dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten (2 Tage, digital oder präsent)
Fallarbeit 2:	Anwendung der Mentoren-Toolbox

### DEIN WEG ZUM ERFOLGREICHEN ACHTSAMKEITSTRAINER

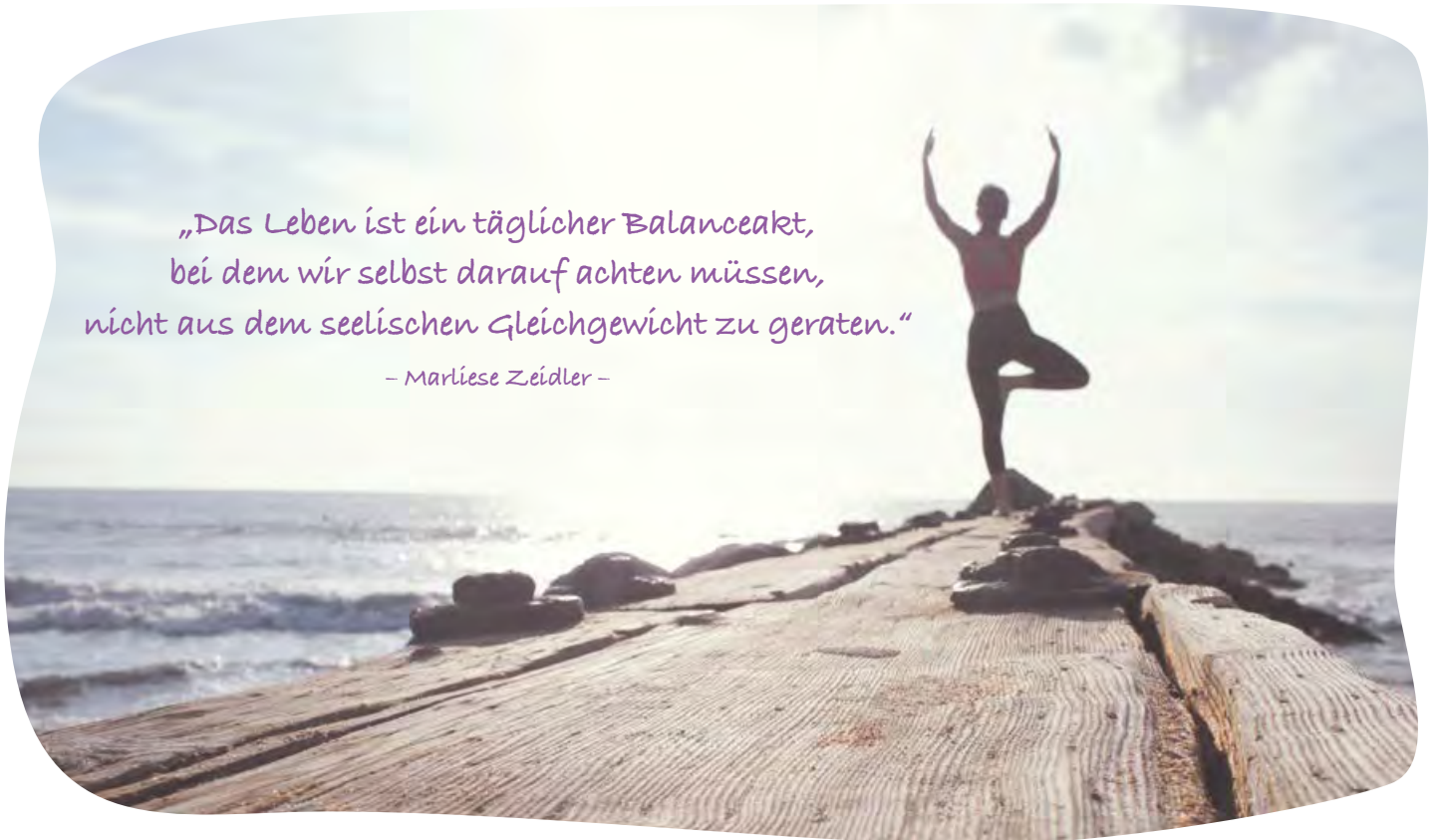
Webcast 3:	Finde Deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer
Webinar 6:	Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt
Onlinetest 4:	Erfolgreiches Achtsamkeitstraining

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

## RESILIENZTRAINER (ALH)

*„Das Leben ist ein täglicher Balanceakt,  
bei dem wir selbst darauf achten müssen,  
nicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu geraten.“*

*– Marliese Zeidler –*



Manchen Menschen fällt es leichter als anderen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, sich nach Krisen wieder den schönen Seiten des Lebens zu öffnen und den Alltag positiv zu gestalten. Diese Widerstandsfähigkeit nennt man Resilienz. Die Forschung identifizierte sieben Faktoren, die bei resilienten Menschen besonders ausgeprägt sind: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung und Empathie. Diese Resilienzfaktoren können wir trainieren, um so körperlich und seelisch gesünder und belastbarer zu werden und das Risiko für die Entstehung von psychischen Erschöpfungen wie Burnout zu reduzieren.

In der Ausbildung **„Resilienztrainer“** erwirbst Du das Fachwissen und die praktischen Kompetenzen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Resilienz systematisch zu entwickeln. Du lernst, wie Stress entsteht, wie der einzelne Mensch individuelle Bewältigungs-Strategien entwickeln und einen Ausgleich durch anerkannte Entspannungsverfahren schaffen kann. Nach dem Abschluss bieten sich gute berufliche Perspektiven, die theoretische und praktische Kompetenz als Resilienztrainer im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention umzusetzen, z. B. in eigenen Workshops oder im Betrieblichen Gesundheitsmanagement fortschrittlicher Unternehmen.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-09

@ riesener@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** Februar, April, Oktober & Dezember

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 10 Monate

Darüber hinaus weitere 10 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **4 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (insgesamt 6 Tage), **3 Web-Based-Trainings** und **4 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

- Menschen, die fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Resilienz und Stressbewältigung erwerben möchten.
- Menschen, die bei sich und anderen die Entwicklung einer starken Widerstandsfähigkeit fördern möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Theresa Riesener, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 186,- Euro

**Gesamt:** 2.010,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Resilienztrainer/in (ALH)

Mit der erforderlichen Grundqualifikation im Handlungsfeld Stressmanagement und dem Abschluss der Ausbildung Resilienztrainer besteht die Möglichkeit, Dein Resilienz-Kurskonzept gemäß **Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands** bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** zertifizieren zu lassen und Trainings anzubieten, die von den gesetzlichen Krankenkassen für Deine Teilnehmer bezuschusst werden.

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7357820)

Die Ausbildung zum Resilienztrainer ist auf der Niveaustufe 5 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet.



#### Deine 3 inkludierten Zertifikate

- Die Basis der Resilienz: Einführung in die Achtsamkeitspraxis (ALH)
- Multimodales Stressmanagement: Stress erkennen, verstehen & überwinden (ALH)
- Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis: Den Stress loslassen (ALH)

# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### RESILIENZ: DIE INNERE KRAFT, ZU WIDERSTEHEN

#### Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken

Paradigmenwechsel: Ressourcenorientierung & Positive Psychologie, Kauai-Studie (Emmy Werner), "Children of the Great Depression" (Glen Elder), Salutogenese (Aaron Antonovsky), Zürcher Ressourcenmodell (Maja Storch), "core life-skills" nach WHO

#### Die Perspektive wechseln – resilienter werden

Checkliste Resilienz, Reflexion der eigenen Haltung, eigene Ressourcen entdecken

#### Resilienz: Modelle & Möglichkeiten

Risiko- und Schutzfaktoren, 7 Resilienz-Faktoren (Reivich & Schatté), weitere Resilienz-Modelle, Resilienzförderung in verschiedenen Kontexten (Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Resilienz in Unternehmen), Übungen zur Stärkung der Resilienz-Faktoren

### ACHTSAMKEIT ALS BASIS DER RESILIENZ

#### Achtsamkeit als Basis

Was ist Achtsamkeit? Welche Rolle spielt Achtsamkeit für Resilienz und Stressmanagement? Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

#### Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

#### Praxisworkshop Mindful Living

Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Reflexion über die innere Haltung bei Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch, Unterstützung bei inneren Stolpersteinen bei der Achtsamkeit

### MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN & ÜBERWINDEN

#### Wie Stress entsteht

Theoretische Grundlagen und Stress-Modelle: Kognitive VT nach Beck, ABC-Schema nach Ellis, transaktionales Stressmodell nach Lazarus, Stressimpfungstraining nach Meichenbaum, Stress-Ampel nach Kaluza, physische und psychische Stressreaktion und Folgen für die Gesundheit, Burnout-Syndrom

#### Wie Stress vergeht

Die drei Ebenen eines erfolgreichen Stressmanagements: Instrumentelles Stressmanagement (Zeitmanagement, Work-/Life-Balance, fachliche Kompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen), kognitives Stressmanagement (kognitive Umstrukturierung, Problemlösetraining), palliativ-regeneratives Stressmanagement (Entspannung, Bewegung, Schlaf, Ernährung)

#### Stressmanagement in der Praxis

Praktische Beispiele zu den Themen kognitives Stressmanagement, Reframing, kognitive Verzerrungen, ergänzend instrumentelle Methoden zur Optimierung der eigenen Work-/Life-Balance

#### Praxisworkshop Stressmanagement

Resilienzförderung in der Praxis, kognitives und instrumentelles Stressmanagement in der Praxis

### ENTSPANNUNGSVERFAHREN ALS BAUSTEIN DES RESILIENZTRAININGS: DEN STRESS LOSLASSEN

#### Entspannung: Wirkungsweise und Methoden

Physiologie und Neurobiologie der Entspannung, Gesundheitsförderung: Die anerkannten Entspannungsverfahren (Theorie, Indikation & Kontraindikation): Autogenes Training nach Schulz, Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, Hypnose, Imaginative Verfahren, Meditation, Biofeedback

#### Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen

Vertiefung zu Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Entspannungsverfahren  
Entspannungsverfahren anleiten: Do's & Don'ts, Lehrprobe nach Wahl: Autogenes Training, Lang- und Kurzfassung der Progressiven Muskelentspannung (PME), Fantasiereisen

### ERFOLGREICHES RESILIENZTRAINING IN DER PRAXIS

#### Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung

Aufbau, Didaktik & Rahmenbedingungen des Resilienztrainings

Kurskonzepte Resilienztraining: Anforderungen an Präventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung im Rahmen des § 20 SGB V, Stundenbilder (Beispiele), Arbeitsblätter und andere unterstützende Medien für die Teilnehmer (Beispiele), Angebote für spezielle Zielgruppen (Beispiele)

#### Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

## RESILIENZTRAINER (ALH)

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

### RESILIENZ: DIE INNERE KRAFT, ZU WIDERSTEHEN

Studienbrief 1:	Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken
Onlinetest 1:	Ressourcen entdecken
Webinar 1:	Die Perspektive wechseln – resilienter werden
Web-Based-Training 1:	Resilienz: Modelle & Möglichkeiten

### ACHTSAMKEIT ALS BASIS DER RESILIENZ

Studienbrief 2:	Achtsamkeit als Basis der Resilienz
Webinar 2:	Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis
Onlinetest 2:	Ressourcen erkennen und stärken
Seminar 1:	Praxisworkshop Mindful Living <i>(2 Tage, digital oder präsent)</i>

### ZERTIFIKAT „DIE BASIS DER RESILIENZ: EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS“

### MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN & ÜBERWINDEN

Web-Based-Training 2:	Wie Stress entsteht
Fallarbeit 1:	So ein Stress: Fallbeispiele
Studienbrief 3:	Wie Stress vergeht
Onlinetest 3:	Die drei Ebenen des Stressmanagements
Webinar 3:	Stressmanagement in der Praxis
Seminar 2:	Praxisworkshop Stressmanagement <i>(2 Tage, digital)</i>
Fallarbeit 2:	Praxisfall Stressmanagement

### ZERTIFIKAT „MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN“

### ENTSPANNUNGSVERFAHREN ALS BAUSTEIN DES RESILIENZTRAININGS: DEN STRESS LOSLASSEN

Studienbrief 4:	Entspannung: Wirkungsweise und Methoden
Onlinetest 4:	Wirkungsweise und Methoden von Entspannungsverfahren
Seminar 3:	Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen <i>(2 Tage, digital oder präsent)</i>

### ZERTIFIKAT „ENTSPANNUNGSVERFAHREN IN THEORIE UND PRAXIS: DEN STRESS LOSLASSEN“

### ERFOLGREICHES RESILIENZTRAINING IN DER PRAXIS

Web-Based-Training 3:	Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung
Webinar 4:	Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

## SEELSORGER (ALH)



*„Gott will nicht, dass Du ihn für  
den Nächsten um Hilfe anflehst, sondern  
dass Du hingehst und hilfst.“*

*- Karl Heinrich Waggerl -*

Viele Menschen suchen bei Trauerfällen, Lebenskrisen und in Notsituationen nach Unterstützung durch qualifizierte Seelsorger. Als Berater und Gesprächspartner stehen Seelsorger vor der Herausforderung, empathisch und einfühlsam auf die oft sehr unterschiedlichen Probleme und Wertvorstellungen der Ratsuchenden einzugehen und ihnen Zuspruch und Orientierung zu geben.

Die Ausbildung zum „**Seelsorger**“ vermittelt Dir aktuelles Fachwissen der Theologie und die psychologischen Grundlagen, Kommunikationskenntnisse und Beratungskompetenzen, um eine zielführende und empathische Seelsorge auf Basis christlicher Werte anzubieten. In praxisorientierten Übungen wendest Du die erlernten Methoden der Seelsorge an und vertiefst Dein Wissen. Nach Abschluss der Ausbildung bist Du in der Lage, Menschen auf Basis des christlichen Glaubens wertvolle Orientierung zu geben, neue Perspektiven zu eröffnen und individuelle Lösungswege aufzuzeigen.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Caroline de Jong** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-39

@ [dejong@alh-akademie.de](mailto:dejong@alh-akademie.de)

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 18 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSMATERIALIEN

Du erhältst **12 Studienbriefe** und nimmst an **3 Seminaren** (insgesamt 6 Tage) und **13 Webinaren** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

- Alle Menschen, die sich fundiertes Wissen auf dem Gebiet der Seelsorge aneignen wollen, um als kompetenter und einfühlsamer Ansprechpartner und Berater behilflich zu sein.
- Personen, die bereits im Gesundheitswesen (z. B. Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger) tätig sind, und ihre Fachkompetenzen um den Bereich der Seelsorge erweitern möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Caroline de Jong, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 154,- Euro

**Gesamt:** 2.922,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Seelsorger/in

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 727692)



## DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### DIE SOZIOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

#### Lebensereignisse als Anknüpfungspunkte in der Seelsorge

Umgang mit unterschiedlichen Lebensereignissen (z. B. Trauer, Tod, Partnerschaft, Hochzeit, Krisen, Trennung), Lebensfelder der seelsorglichen Beratung (z. B. Grundhaltungen der Lebensführung, Konsumhaltung, Berufswahl, Schule, Freizeitgestaltung)

#### Zielgruppen der Seelsorge

Anforderungen der verschiedenen Zielgruppen (z. B. Kinder, Senioren, Menschen in Not, Trauernde), Umgang mit Diversity und Inklusion

#### Wertschätzung in der Seelsorge

Einbringung von Respekt und Wertschätzung im seelsorglichen Gespräch, Umgang mit Herausforderungen und Grenzfällen menschlicher Begegnung, anschauliche Fallbeispiele aus der Praxis

### DIE PSYCHOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

#### Grundlagen der allgemeinen Psychologie

Gefühle und Bedürfnisse, normale und krankhafte Gefühle, Umgang mit psychisch erkrankten Menschen, Orientierung und Sicherheit, Emotionale Stabilität, Gefühle und ihre Bedeutung, Aggression, Verzweiflung, Depression, Bewältigungsstrategien, Liebe und Nächstenliebe

#### Psychologische Aspekte der seelsorglichen Beziehung

Identität und Rolle des Seelsorgers, Authentizität, Psychohygiene und Supervision, Nähe und Distanz, Helfen und Nächstenliebe

### DIE THEOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

#### Auftrag der Seelsorge

Definition, Berufsbild und Aufgaben der Seelsorge, Amtliche und freie Seelsorgeangebote, Persönliche Motivation zum Lehrgang inkl. Selbstreflexionseinheit

#### Christliche Standorte und Spiritualität

Theologische Grundlagen und Kernbegriffe des Christentums

#### Moderne Gesellschaft und alternative Sinnangebote

Religion und Gesellschaft, konfessionslos, christlich, Religionsvergleiche (z. B. Islam, Buddhismus), außerreligiöse Sinndeutungen (z. B. Humanismus)

### DIE SEELSORGLICHE PRAXIS

#### Kommunikation in der Seelsorge

Grundlagen der Kommunikation, Gespräch und Beratung, Rede und Vortrag, Kommunikation bei der Wissensvermittlung, Mögliche Zugänge zum Klienten

#### Handlungsfelder und Tätigkeiten in der Seelsorge

Aufgaben eines Seelsorgers z. B. Begleitung einer Feier der Geburt, Zeremonie einer Eheschließung, Trauerfeier, verschiedene Situationen in der Seelsorge (z. B. Hausbesuch, Telefonseelsorge, SMS-Begleitung, Internetseelsorge)

### DIE KOMPETENZFELDER DER SEELSORGE

#### Der praktische Einsatz

Möglichkeiten der Gestaltung von menschlicher Begegnung, Umsetzung von Gesprächstechniken, Aspekte der geistlichen-spirituellen Haltung, professioneller Umgang mit der eigenen Lebenserfahrung, Beziehungsaufbau und Kommunikation

#### Das Berufsfeld des Seelsorgers

Rahmenbedingungen und praktische Aspekte der seelsorglichen Arbeit, Resümee zum Lehrgangsende, Klärung offener Fragen inkl. Selbstreflexionseinheit

## DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### DIE SOZIOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Studienbrief 1: Die Lebensereignisse als Anknüpfungspunkte der Seelsorge  
Onlinetest 1: Die verschiedenen Lebensereignisse  
Seminar 1: Die Lebensfelder in der Seelsorge (1 Tag, digital)  
Onlinetest 2: Die Lebensfelder  
Webinar 1: Leben und Entscheiden  
Studienbrief 2: Die Zielgruppen der Seelsorge  
Webinar 2: Die Wertschätzung in der Seelsorge  
Fallarbeit 1: Die soziologischen Bezüge der Seelsorge

### DIE PSYCHOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Studienbrief 3: Die Welt menschlicher Gefühle und Bedürfnisse  
Webinar 3: Die Grundbedürfnisse in der Seelsorge  
Onlinetest 3: Die psychologischen Dimensionen der Seelsorge  
Studienbrief 4: Die psychologischen Aspekte seelsorglicher Beziehung  
Studienbrief 5: Die Psychologie der Seelsorge  
Webinar 4: Die Identität des Seelsorgers  
Fallarbeit 2: Die menschliche Konstitution  
Seminar 2: Die sozialpsychologischen Zugänge zur Seelsorge (3 Tage, digital oder präsent)

### DIE THEOLOGISCHE DIMENSION DER SEELSORGE

Studienbrief 6: Der Auftrag der Seelsorge inner- und außerhalb der christlichen Kirchen  
Webinar 5: Die Motive der seelsorglichen Praxis  
Studienbrief 7: Die christlichen Standorte als Bezugspunkte der Seelsorge  
Onlinetest 4: Die Seelsorge und ihre theologischen Dimensionen

Webinar 6: Die christliche Spiritualität  
Webinar 7: Die christliche Deutung des Lebens  
Studienbrief 8: Die moderne Gesellschaft und die alternativen Sinnangebote  
Seminar 3: Die Vielfalt der Glaubenspraxis in unserer Gesellschaft (2 Tage, digital)  
Fallarbeit 3: Das theologische Basiswissen

### DIE SEELSORGLICHE PRAXIS

Studienbrief 9: Das Wort in der Seelsorge  
Webinar 8: Die Kommunikation in der Seelsorge  
Onlinetest 5: Die praktische Seelsorge  
Studienbrief 10: Die Riten und Rituale  
Webinar 9: Die praktische Umsetzung der Seelsorge  
Studienbrief 11: Die Settings in der Seelsorge  
Webinar 10: Die praktische Umsetzung seelsorglicher Aufgaben  
Fallarbeit 4: Die Anwendungsmöglichkeiten der Seelsorge

### DIE KOMPETENZFELDER DER SEELSORGE

Studienbrief 12: Die Anwendung der Kenntnisse und Fertigkeiten im Raum seelsorglicher Arbeit  
Webinar 11: Beziehungsaufbau und Kommunikation  
Webinar 12: Die Besonderheiten der seelsorglichen Praxis  
Onlinetest 6: Die Kompetenzfelder der Seelsorge  
Webinar 13: Das Berufsfeld „Seelsorge“

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR

## SUCHTBERATUNG (ALH)

*„An erster Stelle steht die Entscheidung fürs Leben und nicht gegen die Sucht.“*

*– Ute Lauterbach –*



Suchtverhalten hat viele Facetten, unterschiedliche, individuelle Ursachen und vielfältige Ausprägungen. Die Abhängigkeit von Süchtigen stellt dabei leider kein Randphänomen dar, sondern ein enormes gesellschaftliches Problem. Um Suchtgefährdungen und behandlungsbedürftige Suchterkrankungen im beruflichen, schulischen oder familiären Kontext zu erkennen und Menschen dabei zu unterstützen, sie zu überwinden, bedarf es besonderer Beratungskompetenzen.

Diese Fähigkeiten kannst Du Dir mit der Ausbildung „**Suchtberatung**“ aneignen. Das dazugehörige Ausbildungskonzept der ALH ist in Deutschland einzigartig.

Es bietet Dir fundiertes Fachwissen zur Entstehung, zum Verlauf sowie zur Dynamik von Suchterkrankungen und gibt Dir erprobte Methoden der Suchtkrankenhilfe zur Anwendung in Deinem Berufsalltag an die Hand.

Neben Substanzsüchten stehen auch Verhaltenssüchte wie Glücksspiel, Onlinesucht, Spielsucht oder Kaufsucht auf dem Lehrplan. Ein besonderer Fokus der Ausbildung liegt in der Vermittlung interaktiver Beratungskompetenzen und systemischer Methoden der Suchtberatung. Außerdem erwirbst Du das Know-how, Präventionskonzepte für Deine Klienten zu erstellen und Selbstfürsorgemaßnahmen in Deinen Berateralltag zu integrieren.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-58

@ [salz@alh-akademie.de](mailto:salz@alh-akademie.de)

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April, Juni, Oktober, Dezember

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

**Dauer:** 14 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **11 Studienbriefe** und nimmst an **4 Seminaren** (insgesamt 6,5 Tage), **7 Webinaren**, **4 Webcasts** & **1 Online-Vorlesung** teil.

- Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen
- Viele unserer Seminare bieten wir Dir digital und in Präsenz an – hier hast Du die Wahl.

### ZIELGRUPPE

- Menschen, die im privaten oder beruflichen Umfeld mit einer Suchthematik konfrontiert werden und sich die Fachkompetenz für eine verantwortungsvolle Suchtberatung aneignen möchten.
- Menschen, die eine professionelle Schwerpunktsetzung in ihrem medizinischen, psychologischen, sozialen, pädagogischen, pharmazeutischen oder heilpraktischen Beruf verfolgen.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung und mindestens 1 Jahr Berufserfahrung.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 169,- Euro

**Gesamt:** 2.516,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Suchtberatung

Mit der erforderlichen Grundqualifikation im Handlungsfeld Suchtprävention und dem Abschluss der Ausbildung Suchtberatung besteht die Möglichkeit, Dein Präventions-Kurskonzept gemäß **Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands** bei der **Zentralen Prüfstelle Prävention** zertifizieren zu lassen und Trainings anzubieten, die von den gesetzlichen Krankenkassen für Deine Teilnehmer bezuschusst werden.

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7153505)



Unser Kooperationspartner:



#### Deine 2 inkludierten Zusatzzertifikate

- 🎯 **Schwerpunktwissen Substanz- und Verhaltenssuchte (ALH)**
- 🎯 **Motivierende Beratung & systemische Methoden der Suchtberatung (ALH)**

# DIE INHALTE



### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

### Einführung in die Suchtthematik

Das Menschenbild, Suchtmodelle, Krankheitsbegriff, Theorien der Suchtentstehung, Verbreitung in der Bevölkerung, ganzheitliche Betrachtung von Suchtphänomenen

### Psychologie der Sucht

Psychodynamik, Lebenswelt von Suchtkranken, Umweltbezug von Suchtphänomenen, Suchtverläufe, Persönlichkeitsdiagnostik, typische Abwehrmechanismen Suchtkranker, ressourcenorientierte Sichtweise

### Medizinische Aspekte der Sucht

Verfahren der Schulmedizin, neurobiologische Erkenntnisse, medizinisches Versorgungssystem, Neuro-Enhancement

## EINSTIEG IN DIE SUCHTBERATUNG

### Aufgaben und Tätigkeitsfelder der Suchtberatung

Zielgruppen, mögliche Widerstände, Aufgaben der Suchtberatung, Grenze zur Therapie

### Dein praktischer Einsatz: Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau

Kennenlernen, Gesprächseinstiege, Empathie ausdrücken, Vereinbarung/Ziele treffen

### Selbstreflexion: Biographie & Rolle von Suchtberatern

Reflexion der eigenen beruflichen Rolle

### Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater

Erarbeitung eines Selbstfürsorgekonzepts, Übungen zur Steigerung der Resilienz, Burnout vorbeugen, Ressourcen aktivieren, Abgrenzung

### Entwickle Deine Selbstfürsorge-Routine

Zusammenstellung einer Routine für den Alltag

## SUBSTANZSÜCHTE

### Alkoholismus

Konsumpraktiken und Epidemiologie, Verstoffwechslung & Wirkungsspektrum, pharmakologische Wirkungen, wesentliche Formen und Folgen der Alkoholintoxikation, Abgrenzung von sozialem Trinken, Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit, Alkoholkonsum bei Jugendlichen

### Rauchen, Dampfen & Inhalieren

Erscheinungsformen der Tabakabhängigkeit, Cannabiskonsum, besondere Problematik des Inhalantienmissbrauchs

### Medikamentenabhängigkeit

Ursachen des Medikamentenmissbrauchs, Besonderheiten der ärztlichen Verschreibungspraxis, Suchtstoffpharmakologie, Substanzgruppen & Suchtpotential, Entzugssyndrome, Notfallsituationen

### Substanzsüchte: Fälle aus der Praxis

Entstehung und Verlauf von Suchterkrankungen

### Betäubungsmittelabhängigkeit

Ursachen, Substanzgruppen, Suchtpotential & Konsumpraktiken, Designerdrogen, Diagnosekriterien, Entzugssyndrome, Notfallsituationen, Folgen auf psychiatrisch-neurologischem Gebiet

## VERHALTENSSÜCHTE

### Verhaltenssüchte

Pathologisches Glücksspiel, Onlinesucht, neue Medien, Spielsucht (Gaming), Esssucht, Kaufsucht, Sexsucht

### Facetten der Mediensucht in der Praxis

Auswirkungen Social Media/Mediensucht, Spielsucht insbes. bei Jugendlichen, Aufklärung/Prävention

### Komorbidität bei Suchtverläufen

Selbstmedikation bei psychischen Belastungen, Wechselwirkung von psychischen Erkrankungen und Substanzmissbrauch, Persönlichkeitsstörungen & Suchterkrankungen, Indikationsstellung bei Doppel Diagnosen, Essstörungen

## PRAXIS DER SUCHTBERATUNG

### Modelle der Suchtberatung

Beraterische Basisfähigkeiten, Beratungsmodelle verschiedener Therapieschulen, Motivationsbildung, niedrigschwellige Beratungsansätze, motivierende Gesprächsführung, Reflexion der eigenen Helferrolle, Aus- und Weiterbildung, Selbsterfahrung und Supervision, Netzwerke

### Motivierende Beratung: Modelle, Konzepte & Praxis

Beraterische Ressourcen, Motivationsarbeit verschiedener Therapieschulen, Motivational Interviewing, Erstgespräche, Umgang mit Widerstand, Zwangskontext, Betriebliche Suchtberatung

### Toolbox für die Suchtberatung

Systemik, Achtsamkeit, positive Psychologie, Gruppendynamik, Interventionstipps

### Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting

Einstieg, Ausgangssituation und Zieldefinition, verschiedene Analysetools, Risikosituationen identifizieren, Notfallkoffer, Lebensqualität verbessern – Alltagsgestaltung

### Dein praktischer Einsatz

Anwendung (Systemik, Achtsamkeit, positive Psychologie), Analyse der Situation, Risikoeinschätzung, heimlicher vs. gemeldeter Rückfall, Fallbeispiele und Übungen

### Aufbau eines präventiven Kurskonzepts im Gruppensetting

Aufbau, Didaktik & Rahmenbedingungen, Kurskonzepte Suchtprävention/Entwöhnung: Anforderungen an Präventionsmaßnahmen, Stundenbilder, Arbeitsblätter, Medien, spezielle Zielgruppen

## SYSTEMISCHE PERSPEKTIVEN DER SUCHTBERATUNG

### Familie & Angehörige im Fokus der Suchtberatung

Systemisch-familientherapeutische Sichtweise, Perspektivwechsel von linearen Ursache-Wirkungs-Modellen hin zu zirkulären Sichtweisen, pathologische Familiensysteme, Konzept der Co-Abhängigkeit, suchtkranke Eltern

### Dein praktischer Einsatz: Gespräch mit Angehörigen

Gespräch zu Dritt, Mediation, Setting, Übungen

### Suchtberatung im beruflichen Kontext

Substanzbedingte Einflüsse auf die Arbeitsleistung, Arbeitssicherheit & Unfallrisiken, Stress in der Arbeitswelt, Substanzkonsum zur Stressbewältigung, Neuro-Enhancement, betriebliche Suchtprävention

### Systemisch lösungsorientierte Ansätze

Suchtklienten und Berater in Beziehungskontexten, systemisch-lösungsorientierte Konzepte in der Suchtberatung, Sinnhaftigkeit von Suchtverhalten, Sucht und Familie, Co-Abhängigkeits-Konzept

### Rechtliche Aspekte der Suchtberatung

Arbeits- und Sozialrecht, Strafrecht, verkehrsrechtliche Bestimmungen, Betäubungsmittelrecht, Konzept „Therapie als Strafe“, rechtliche Voraussetzungen der Substitutionsbehandlung



### MPU-BERATUNG

Zubuchbares Zusatzmodul

Mehr Informationen unter:

[www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/mpu-beratung)

## SUCHTBERATUNG (ALH)

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

Studienbrief 1: Einführung in die Suchthematik  
Onlinetest 1: Einführung in die Suchthematik  
Studienbrief 2: Psychologie der Sucht  
Webcast 1: Medizinische Aspekte der Sucht

### EINSTIEG IN DIE SUCHTBERATUNG

Webinar 1: Aufgaben und Tätigkeitsfelder der Suchtberatung  
Webinar 2: Dein praktischer Einsatz: Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau  
Seminar 1: Selbstreflexion: Biographie & Rolle von Suchtberatern (2 Tage, digital)  
Webcast 2: Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater  
Fallarbeit 1: Entwickle Deine Selbstfürsorge-Routine

### SUBSTANZSÜCHTE

Studienbrief 3: Alkoholismus  
Onlinevorlesung 1: Rauchen, Dampfen & Inhalieren  
Onlinetest 2: Alkoholismus & Rauchen  
Studienbrief 4: Medikamentenabhängigkeit  
Webinar 3: Substanzsüchte: Fälle aus der Praxis  
Studienbrief 5: Betäubungsmittelabhängigkeit  
Onlinetest 3: Medikamentenabhängigkeit & Betäubungsmittel

### VERHALTENSSÜCHTE

Studienbrief 6: Verhaltenssüchte  
Webinar 4: Facetten der Mediensucht in der Praxis  
Webinar 5: Komorbidität bei Suchtverläufen  
#MeinWissensCheck: Substanz- & Verhaltenssüchte  
Fallarbeit 2: Praxisfälle Verhaltenssüchte

**ZUSATZZERTIFIKAT „SCHWERPUNKTWISSEN  
SUBSTANZ- UND VERHALTENSSÜCHTE“**

### PRAXIS DER SUCHTBERATUNG

Studienbrief 7: Modelle der Suchtberatung  
Seminar 2: Motivierende Beratung: Modelle, Konzepte & Praxis (2 Tage, digital oder präsent)  
Studienbrief 8: Toolbox für die Suchtberatung  
Webcast 3: Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting  
Onlinetest 4: Praxis der Suchtberatung  
Seminar 3: Dein praktischer Einsatz: Verschiedene Tools & Krisenintervention in der Suchtberatung anwenden (0,5 Tage, digital)  
Webcast 4: Aufbau eines präventiven Kurskonzepts im Gruppensetting  
Webinar 6: Dein Präventionskonzept  
Fallarbeit 3: Erarbeitung einer Beratungseinheit

### SYSTEMISCHE PERSPEKTIVEN DER SUCHTBERATUNG

Studienbrief 9: Familie & Angehörige im Fokus der Suchtberatung  
Webinar 7: Dein praktischer Einsatz: Das Gespräch mit Angehörigen  
Onlinetest 5: Familie & Systemik  
Studienbrief 10: Suchtberatung im beruflichen Kontext  
Seminar 4: Systemisch lösungsorientierte Ansätze (2 Tage, digital oder präsent)  
Studienbrief 11: Rechtliche Aspekte der Suchtberatung  
Onlinetest 6: Arbeitswelt & Rechtsfragen

**ZUSATZZERTIFIKAT „MOTIVIERENDE BERATUNG &  
SYSTEMISCHE METHODEN DER SUCHTBERATUNG“**

**ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT**

# MPU-BERATUNG (ALH)

## AUFBAUQUALIFIKATION FÜR SUCHTBERATER UND HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)



In diesem Zusatzmodul bereitest Du andere professionell auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung vor. Durch Praxisfälle und Rollenspiele erlernst Du fundiert, mit Deinen Klienten das Erlebte zu reflektieren, sie auf ihrem Weg zu einer positiven stabilen Verhaltensänderung zu begleiten und sie bestmöglich auf die MPU vorzubereiten.

### INFOBOX

100%  
digital &  
flexibel!

#### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

**Dauer:** 2 Monate

Darüber hinaus weitere 2 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen und Seminartermine.

#### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **1 Webcast**, nimmst an **1 digitalen Seminar** (insgesamt 2 Tage) teil und schließt mit **einer Fallarbeit** ab.

#### ZIELGRUPPE

Ausgebildete Suchtberater sowie Fachpersonal mit Suchtkenntnissen aus psychologischen, pädagogischen oder therapeutischen Berufen, die Betroffene auf ihrem Weg zur erfolgreichen Medizinisch-Psychologischen Untersuchung professionell begleiten möchten.

#### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Ausgebildete Suchtberater, psychologische, pädagogische oder therapeutische Fachkräfte mit Suchtkenntnissen & Beratungskompetenzen oder vergleichbarer Qualifikation

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

#### AUSBILDUNGSgebühren

**Gesamt:** 298,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin, enthalten.

#### ABSCHLUSS

**Abschluss:** MPU-Beratung (ALH)







Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-58

@ [salz@alh-akademie.de](mailto:salz@alh-akademie.de)

## MPU-BERATUNG (ALH)

# DIE INHALTE

### Vorbereitung auf die MPU

Einführung & Definition, Abgrenzung von Vorbereitung und eigentlicher MPU, Ablauf & Aufbau der 5 Vorbereitungsstunden mit Klienten, Problembewusstsein schaffen und reflektieren, ausgewählte Techniken für stabile Verhaltensänderung

### Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung

Praktische Umsetzung der MPU-Vorbereitung mit Klienten, exemplarische Herausforderungen, Fragen und Ziele in den Vorbereitungssitzungen, Anwendung in Rollenspielen und Praxisfällen, Entwicklung einer eigenen Haltung als MPU-Berater

### Die MPU-Beratung

Eigene Erarbeitung eines Vorbereitungs-Konzepts für die MPU-Beratung mit Klienten inkl. Ablauf und Struktur des Beratungsprozesses, Berücksichtigung

## DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG (MPU)

Auf Grund von Alkohol- oder Substanzmissbrauch geschieht es, dass Betroffenen ihre Fahrerlaubnis entzogen wird. Oft geht ihnen dadurch ein erheblicher Teil ihrer Mobilität verloren. Ein Weg, die eigene Fahrerlaubnis wiederzuerlangen, ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU), die bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle für Fahreignung stattfindet. Dieses Gutachten kann positiv, bedingt positiv oder negativ ausfallen und damit einen Beitrag leisten, dass Betroffene ihre Mobilität wieder verbessern können – oder, dass es beim Entzug der Fahrerlaubnis bleibt. Es gibt einen medizinischen Teil, einen psychologischen Leistungstest sowie ein psychologisches Untersuchungsgespräch.

### DEINE ROLLE ALS MPU-BERATER:

Als MPU-Berater bereitest Du Betroffene bestmöglich und kompetent auf den psychologischen Teil der MPU vor. Du gehst dabei auf die individuelle Situation Deiner Klienten ein und klärst über den Ablauf der MPU auf. Damit hilfst Du dabei, Spannungen und Vorurteile von Betroffenen abzubauen. Gleichzeitig begleitest Du durch Dein Fachwissen Deine Klienten dabei, dass Sie eine stabile Verhaltensänderung realisieren können.

## MPU-BERATUNG (ALH)

# DER ABLAUF

Webcast 1:	Vorbereitung auf die MPU
Digitales Seminar 1:	Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung (2 Tage, digital)
Fallarbeit 1:	Die MPU-Beratung

**ABSCHLUSS-ZERTIFIKAT**

# MPU-BERATUNG FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATER (ALH)

Mit der berufsbegleitenden Weiterbildung MPU-Beratung erlangst Du das Fachwissen, um Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, den psychologischen Teil der MPU zu bestehen. Du erlernst zusätzliches Fachwissen über die psychischen Auswirkungen von Sucht und Abhängigkeit, sowie wirkungsvolle Beratungstechniken, um Betroffene auf ihre MPU vorzubereiten.

Mit Hilfe von Psychoedukation sowie einem eigenen MPU-Vorbereitungs-Konzept unterstützt Du Menschen darin, ihre Mobilität nach dem Führerscheinentzug wieder zu verbessern. Ergreife die Chance, Dein berufliches Spektrum als Psychologischer Berater zu erweitern und einen bedeutsamen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität anderer Menschen zu leisten.

## INFOBOX



### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** September & März

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

**Dauer:** 3 Monate

Darüber hinaus weitere 3 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Webinar- und Seminartermine.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **1 Studienbrief** und nimmst an **1 digitalen Seminar** (insgesamt 2 Tage), **1 Onlinevorlesung** und **1 Webcast** teil.

### ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die ihre beraterischen und psychologischen Grundqualifikationen mit Suchtkenntnissen erweitern und Menschen in der Vorbereitung des psychologischen Teils ihrer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) unterstützen wollen.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Kenntnisse in Psychologie und Beratung, zum Beispiel durch eine Ausbildung als Psychologischer Berater (ALH) oder eine vergleichbare Qualifikation.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Gesamt:** 596,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten (inkl. Seminare) sowie individuelle Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** MPU-Beratung für Psychologische Berater (ALH)

**Studienform:** Geplant als staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-58

@ [salz@alh-akademie.de](mailto:salz@alh-akademie.de)

## MPU-BERATUNG FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATER (ALH)

# DIE INHALTE

### PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

#### Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Einführung in die Suchthematik, Darstellung der Suchthematik bei legalen (Alkohol) und illegalen Substanzen (Opiate, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Designerdrogen, Halluzinogene), Medikamentenabhängigkeit und Nikotinabusus

#### Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis

Fallbeispiele aus der Praxis verdeutlichen, wie sich die Suchtproblematik darstellen kann, Differentialdiagnostik

### MPU-BERATUNG

#### Vorbereitung auf die MPU

Einführung & Definition, Abgrenzung von Vorbereitung und eigentlicher MPU, Ablauf & Aufbau der 5 Vorbereitungsstunden mit Klienten, Problembewusstsein schaffen und reflektieren, ausgewählte Techniken für stabile Verhaltensänderung

#### Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung

Praktische Umsetzung der MPU-Vorbereitung mit Klienten, exemplarische Herausforderungen, Fragen und Ziele in den Vorbereitungsstunden, Anwendung in Rollenspielen und Praxisfällen, Entwicklung einer eigenen Haltung als MPU-Berater

#### Die MPU-Beratung

Vorbereitungs-Konzept für die MPU-Beratung mit Klienten inkl. Ablauf und Struktur des Beratungsprozesses, Berücksichtigung typischer & individueller Fragestellungen und Ziele

### DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG (MPU)

Auf Grund von Alkohol- oder Substanzmissbrauch geschieht es, dass Betroffenen ihre Fahrerlaubnis entzogen wird. Oft geht ihnen dadurch ein erheblicher Teil ihrer Mobilität verloren. Ein Weg, die eigene Fahrerlaubnis wiederzuerlangen, ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU), die bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle für Fahreignung stattfindet. Dieses Gutachten kann positiv, bedingt positiv oder negativ ausfallen und damit einen Beitrag leisten, dass Betroffene ihre Mobilität wieder verbessern können – oder, dass es beim Entzug der Fahrerlaubnis bleibt. Es gibt einen medizinischen Teil, einen psychologischen Leistungstest sowie ein psychologisches Untersuchungsgespräch.

### DEINE ROLLE ALS MPU-BERATER:

Als MPU-Berater bereitest Du Betroffene bestmöglich und kompetent auf den psychologischen Teil der MPU vor. Du gehst dabei auf die individuelle Situation Deiner Klienten ein und klärst über den Ablauf der MPU auf. Damit hilfst Du dabei, Spannungen und Vorurteile von Betroffenen abzubauen. Gleichzeitig begleitest Du durch Dein Fachwissen Deine Klienten dabei, dass Sie eine stabile Verhaltensänderung realisieren können.

## MPU-BERATUNG FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATER (ALH)

# DER ABLAUF

### PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

Studienbrief 1: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Onlinevorlesung 1: Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis

Onlinetest 1: Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

### MPU-BERATUNG

Webcast 1: Vorbereitung auf die MPU

Seminar 1: Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung (2 Tage, digital)

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

# MPU-BERATUNG FÜR FAHRLEHRER (ALH)



*„Es ist nicht wichtig,  
wie groß der erste Schritt  
ist, sondern in welche  
Richtung er geht.“*

*– unbekannt –*

Mit der berufsbegleitenden Weiterbildung MPU-Beratung erlangst Du das Fachwissen, um Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen, den psychologischen Teil der MPU zu bestehen. Du erlernst zusätzliches Fachwissen über die psychischen Auswirkungen von Sucht und Abhängigkeit, sowie wirkungsvolle Beratungstechniken, um Betroffene auf ihre MPU vorzubereiten.

Mit Hilfe von Psychoedukation sowie einem eigenen MPU-Vorbereitungs-Konzept unterstützt Du Menschen darin, ihre Mobilität nach dem Führerscheinentzug wieder zu verbessern. Ergreife die Chance, Dein berufliches Spektrum als Fahrlehrer zu erweitern, ein neues Standbein für Deine Fahrschule aufzubauen und einen bedeutsamen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität anderer Menschen zu leisten.

## DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG (MPU)

Auf Grund von Alkohol- oder Substanzmissbrauch geschieht es, dass Betroffenen ihre Fahrerlaubnis entzogen wird. Oft geht ihnen dadurch ein erheblicher Teil ihrer Mobilität verloren. Ein Weg, die eigene Fahrerlaubnis wiederzuerlangen, ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU), die bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle für Fahreignung stattfindet. Dieses Gutachten kann positiv, bedingt positiv oder negativ ausfallen und damit einen Beitrag leisten, dass Betroffene ihre Mobilität wieder verbessern können - oder, dass es beim Entzug der Fahrerlaubnis bleibt. Es gibt einen medizinischen Teil, einen psychologischen Leistungstest sowie ein psychologisches Untersuchungsgespräch.

## DEINE ROLLE ALS MPU-BERATER:

Als MPU-Berater bereitest Du Betroffene bestmöglich und kompetent auf den psychologischen Teil der MPU vor. Du gehst dabei auf die individuelle Situation Deiner Klienten ein und klärst über den Ablauf der MPU auf. Damit hilfst Du dabei, Spannungen und Vorurteile von Betroffenen abzubauen. Gleichzeitig begleitest Du durch Dein Fachwissen Deine Klienten dabei, dass Sie eine stabile Verhaltensänderung realisieren können.



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-58**

@ **salz@alh-akademie.de**

## INFOBOX



### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 8 Monate

Darüber hinaus weitere 8 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSINHALTE

Du erhältst **4 Studienbriefe** und nimmst an **1 digitalen Seminar** (insgesamt 2 Tage), **4 Webcasts** und **3 Onlinevorlesungen** teil.

### ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich an Fahrlehrer oder Personen mit vergleichbarem Berufsbild, dessen Klientel mit der MPU konfrontiert wird und durch eine fachgerechte Beratung unterstützt werden sollte.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung als Fahrlehrer sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSgebühren

**Monatlich:** 189,- Euro

**Gesamt:** 1.512,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten (inkl. Seminare) sowie individuelle Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** MPU-Beratung für Fahrlehrer (ALH)

**Studienform:** Geplant als staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht

# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

### Einführung in die Suchthematik

Das Menschenbild in der Suchtbehandlung, Suchtmodelle, Krankheitsbegriff, Theorien der Suchtentstehung, Verbreitung von Suchtmittelkonsum in der Bevölkerung, ganzheitliche Betrachtung von Suchtphänomenen

### Psychologie der Sucht

Psychodynamik, Lebenswelt von Suchtkranken, (Über)-Lebensmuster, Umweltbezug von Suchtphänomenen, Suchtverläufe, Persönlichkeitsdiagnostik, typische Abwehrmechanismen Suchtkranker, ressourcenorientierte Sichtweise des Suchtverhaltens

### Medizinische Aspekte der Sucht

Verfahren der Schulmedizin, neurobiologische Erkenntnisse, medizinisches Versorgungssystem, Neuro-Enhancement

## PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTEN-ABHÄNGIGKEIT

### Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Einführung in die Suchthematik, Darstellung der Suchthematik bei legalen (Alkohol) & illegalen Substanzen (Opiate, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Designerdrogen, Halluzinogene), Medikamentenabhängigkeit und Nikotinabusus

### Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis

Fallbeispiele aus der Praxis verdeutlichen, wie sich die Suchtproblematik darstellen kann, Differentialdiagnostik

## SELBSTFÜRSORGE, KOMMUNIKATION & BERATUNGSKOMPETENZEN

### Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater

Erarbeitung eines Selbstfürsorgekonzepts, Übungen zur Steigerung der Resilienz, Burnout vorbeugen, Ressourcen aktivieren, Abgrenzung

### Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau

Kennenlernen, Vertrauen aufbauen, Gesprächs-einstige, Empathie ausdrücken, Vereinbarung/Ziele treffen, genereller Aufbau

### Modelle der Suchtberatung

Beraterische Basisfähigkeiten, Beratungsmodelle verschiedener Therapieschulen, Motivationsbildung bei Suchtklienten, niedrigschwellige Beratungsansätze, motivierende Gesprächsführung, Reflexion der eigenen Helferrolle, Bedeutung fachlicher Aus- und Weiterbildung, Selbsterfahrung und Supervision, fachliche Netzwerke der Suchtberatung

### Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting

Aufbau eines Beratungsprozesses mit mehreren Sitzungen, Einstieg, Ausgangssituation und Zieldefinition, verschiedene Analysetools (Motivationswaage, Tagebuch), Risikosituationen identifizieren, Notfallkoffer, Lebensqualität verbessern – neue Gewohnheiten/Alltagsgestaltung

### Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation

Konstruktivismus, klientenzentrierte Beratung, Kommunikations- und Wertequadrat, Inneres Team, Gewaltfreie Kommunikation

### Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation

Klientenzentrierter Beratungsansatz nach Carl Rogers

## MPU-BERATUNG

### Vorbereitung auf die MPU

Einführung & Definition, Abgrenzung von Vorbereitung und eigentlicher MPU, Ablauf & Aufbau der 5 Vorbereitungsstunden mit Klienten, Problembewusstsein schaffen und reflektieren, ausgewählte Techniken für stabile Verhaltensänderung

### Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung

Praktische Umsetzung der MPU-Vorbereitung mit Klienten, exemplarische Herausforderungen, Fragen und Ziele in den Vorbereitungssitzungen, Anwendung in Rollenspielen und Praxisfällen, Entwicklung einer eigenen Haltung als MPU-Berater

### Die MPU-Beratung

Vorbereitungs-Konzept für die MPU-Beratung mit Klienten inkl. Ablauf und Struktur des Beratungsprozesses, Berücksichtigung typischer & individueller Fragestellungen und Ziele

## DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

### GRUNDLAGEN & PSYCHOLOGIE DER SUCHT

Studienbrief 1:	Einführung in die Suchtthematik
Onlinetest 1:	Einführung in die Suchtthematik
Studienbrief 2:	Psychologie der Sucht
Webcast 1:	Medizinische Aspekte der Sucht

### PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL-, DROGEN- & MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

Studienbrief 3:	Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
Onlinevorlesung 1:	Der Missbrauch von psychotropen Substanzen in der Praxis
Onlinetest 1:	Die psychischen Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

### SELBSTFÜRSORGE, KOMMUNIKATION & BERATUNGSKOMPETENZEN

Webcast 2:	Selbstfürsorge-Tipps für Suchtberater
Onlinevorlesung 2:	Der Erstkontakt und Vertrauensaufbau
Studienbrief 4:	Modelle der Suchtberatung
Webcast 3:	Aufbau eines Beratungsprozesses im Einzelsetting
Studienbrief 5:	Modelle der psychologischen Beratung I: Kommunikation
Onlinevorlesung 3:	Klientenzentrierte Beratung – Demonstration und Übung
Onlinetest 3:	Beraterische Kompetenzen

### MPU-BERATUNG

Webcast 4:	Vorbereitung auf die MPU
Seminar 1:	Praktische Vorbereitung auf die MPU-Beratung (2 Tage, digital)

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

## DEMENZBEGLEITER (ALH)

*„Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt.“*

*– Ronald Reagan –*



Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. leben aktuell rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland mit Demenz. Eine Herausforderung für die Betroffenen sowie die Angehörigen und Pflegekräfte. Neben der Unterstützung in Alltagsbelangen bleibt den Betreuenden häufig kaum Zeit, sich in die veränderte Welt des Menschen mit Demenz einzufühlen und auf seine sozialen, geistigen und seelischen Bedürfnisse einzugehen.

Durch die Entwicklung der Pflegestärkungsgesetze haben Menschen mit Pflegebedarf erweiterte Möglichkeiten zur Alltagsunterstützung und Betreuung – hier kommen **„Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53b SGB XI“** zum Einsatz. Um diese Aufgabe verantwortungsvoll zu übernehmen, ist ein solides Wissen nicht


nur über die Demenzerkrankung, sondern auch über die besonderen Bedürfnisse der Betreuten und Herausforderungen im Umgang und in der Kommunikation erforderlich.

In der Ausbildung **„Demenzbegleiter“** vermitteln wir Dir Fachkenntnisse, die sich an den Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes orientieren. Du erlernst, wie Du professionell mit Demenzerkrankten umgehst, wie Du Pflegende und Angehörige stärkst und die wertvollen Momente der gemeinsamen Freude in den Fokus rückst. Demenzbegleiter motivieren und unterstützen Demenzerkrankte bei Alltagsaktivitäten wie Malen und Basteln, Gesellschaftsspielen, Bewegungsübungen sowie gemeinsamen Besuchen kultureller Veranstaltungen.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Theresa Riesener** jederzeit gerne zur Verfügung.

 **0221 / 422929-09**

 **riesener@alh-akademie.de**

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern. Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSIHALTE

Du erhältst **8 Studienbriefe** und nimmst an **1 Seminar** (2 Tage), **2 Web-Based-Trainings** und **3 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

### ZIELGRUPPE

- Menschen, die fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Demenzbegleitung erwerben möchten.
- Menschen, die eine erfüllende Herausforderung im sozialen Bereich suchen und als Betreuungskraft gemäß §§ 43b, 53b SGB XI arbeiten möchten.

**Persönliche Voraussetzungen, die Du mitbringen solltest:**

- Empathie & eine positive Haltung gegenüber kranken, beeinträchtigten und alten Menschen
- soziale Kompetenz und kommunikative Fähigkeiten
- psychische Stabilität, Gelassenheit & Fähigkeit zur Selbstreflexion

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Schulabschluss, gute Deutschkenntnisse

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Theresa Riesener, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 154,- Euro

**Gesamt:** 1.998,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Demenzbegleiter/-in

Bei Nachweis des absolvierten Orientierungspraktikums (40 Std.), des Betreuungspraktikums (80 Std.) begleitend zur Ausbildung und eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 8 UE à 45 Min.) erhältst Du nach der erfolgreichen Abschlussprüfung zusätzlich ein **Zertifikat als „Betreuungskraft gemäß §§ 43b, 53b SGB XI“\***

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7341319)

\* Detaillierte Informationen zur Anerkennung als Betreuungskraft findest Du unter [www.alh-akademie.de/ausbildungen/demenzbegleiter](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/demenzbegleiter)



Unser Kooperationspartner:



## DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### GRUNDLAGENWISSEN ZU ALTERUNGSPROZESSEN & DEMENZ

#### Die Psychologie des Alterns

Geriatric und Gerontopsychiatrie, gesellschaftliche Bilder des Alter(n)s, Entwicklungsstufen, Einstellungen & Erwartungen, „Gewinne“ des Alter(n)s, aktuelle Forschungsergebnisse, Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit im Alter

#### Die Demenz – eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Grundkenntnisse, psychische Erkrankungen und geistige Behinderungen, neurobiologische Ursachen & Formen der Demenz, Symptome, Diagnose, Prognose

#### Das Krankheitsbild Demenz in der Praxis

Verschiedene Erscheinungs- und Verlaufsformen der Demenz

#### Gesundheit & Krankheit im Alter

Leistungsfähigkeit im Alter, degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems & der Atemwege, weitere somatische Erkrankungen (z. B. Diabetes)

### WESENTLICHE ASPEKTE DER PFLEGE & BETREUUNG FÜR DEMENZBEGLEITER

#### Die Grundkenntnisse der Pflege

Pflegeprozess, Pflegeanamnese, Biografiearbeit, Pflegeplanung, Pflegetechniken, Körperpflege, physikalische Therapie, Umgang mit Arzneimitteln, Hilfen bei der Nahrungsaufnahme, Umgang mit Inkontinenz, Schmerzen und Wunden, Hygieneanforderungen, der Umgang mit dem Sterben

#### Die Rahmenbedingungen der Demenzbegleitung

Pflegeversicherung, Pflegereform, Pflegestufen/Pflegegrade, MDK, Begutachtungsassessment, Pflegeeinrichtungen, Pflegesatz, alternative Wohnformen für ältere Menschen, Betreuung im häuslichen Umfeld

#### Gesunde Ernährung für ältere Menschen

Ernährungsbestandteile, Anforderung an die Ernährung älterer Menschen (ausgewogener Flüssigkeitshaushalt, ausgewogene Ernährung, Mangel-/Fehl- und Überernährung), Ernährungsformen bei typischen Erkrankungen im Alter, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, künstliche Ernährung

#### Rechtskunde für Betreuungskräfte

Richtlinien & Verordnungen, Grundkenntnisse des Haftungsrechts, Dokumentation, Datenschutz & Schweigepflicht, Betreuungsrecht, Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen, Selbstständigkeit als Betreuungskraft

### DER ALLTAG IN DER DEMENZ-BEGLEITUNG

#### Arbeiten im Team des Hilfe-Netzwerks

Zusammenarbeit mit Pflegekräften (Fallbesprechung, Qualitätsmanagement, Pflegeevaluation), ehrenamtliche Kräfte und Angehörige

#### Kommunikation und Interaktion in der Praxis

Wahrnehmung & Realität, Selbstreflexion des Demenzbegleiters, Klientenzentrierung, aktives Zuhören, Ressourcenorientierung, Aktivierung, Validation, Dementia Care Mapping, Konfliktlösung, Umgang mit herausforderndem Verhalten

#### Carpe diem – den Alltag gestalten

Tagesstruktur, Milieugestaltung, Hauswirtschaft mit Beteiligung der betreuten Personen, Freizeitgestaltung, Bewegung, Sturzprophylaxe

### ANGEHÖRIGE IN DER DEMENZ-BEGLEITUNG

#### Die Unterstützung für Angehörige

Sonderfall Familien-/Partnerschaftspflege, Möglichkeiten zur Entlastung, Selbstfürsorge, Umgang mit Schuldgefühlen & Verantwortung, Veränderung der Beziehung – Abschied von alten Rollen

### RESSOURCENSTÄRKUNG IN DER PRAXIS

#### Ressourcen aktivieren – Momente der Freude gestalten

Haltung & Ressourcen des Demenzbegleiters, Einsatz von Musik, Natur & Bewegung, Entspannungsangebote für Erkrankte, Biografiearbeit

# DER ABLAUF

## Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

## GRUNDLAGENWISSEN ZU ALTERUNGSPROZESSEN & DEMENZ

Studienbrief 1: Die Psychologie des Alterns  
Onlinetest 1: Die Psychologie des Alterns  
Studienbrief 2: Die Demenz – eine Krankheit mit vielen Gesichtern  
Webinar 1: Das Krankheitsbild Demenz in der Praxis  
Onlinetest 2: Die Demenzerkrankungen  
Studienbrief 3: Die Aspekte von Gesundheit & Krankheit im Alter  
Fallarbeit 1: Grundlagenwissen zu Alterungsprozessen & Demenz

## WESENTLICHE ASPEKTE DER PFLEGE & BETREUUNG FÜR DEMENZBEGLEITER

Studienbrief 4: Die Grundkenntnisse der Pflege  
Onlinetest 3: Die Grundkenntnisse der Pflege  
Studienbrief 5: Die Rahmenbedingungen der Demenzbegleitung  
Onlinetest 4: Die Rahmenbedingungen der Demenzbegleitung  
Web-Based-Training 1: Gesunde Ernährung für ältere Menschen  
Studienbrief 6: Rechtskunde für Betreuungskräfte  
Onlinetest 5: Rechtskunde für Betreuungskräfte

## DER ALLTAG IN DER DEMENZBEGLEITUNG

Webinar 2: Arbeiten im Team des Hilfe-Netzwerks  
Web-Based-Training 2: Die Kommunikation und Interaktion in der Praxis  
Studienbrief 7: Carpe diem – den Alltag gestalten  
Webinar 3: Kleine Schritte für jeden Tag  
Onlinetest 6: Alltagsgestaltung in der Demenzbegleitung

## ANGEHÖRIGE IN DER DEMENZBEGLEITUNG

Studienbrief 8: Die Unterstützung für Angehörige  
Onlinetest 7: Die Unterstützung für Angehörige

## RESSOURCENSTÄRKUNG IN DER PRAXIS

Seminar 1: Ressourcen aktivieren – Momente der Freude gestalten  
*(2 Tage, digital)*  
Fallarbeit 2: Ressourcenstärkung in der Praxis

## ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR

## TRAUMAFACHBERATER (ALH)

*„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird,  
wenn es anders wird. Wenn es aber besser  
werden soll, muss es anders werden.“*

*– Georg Christoph Lichtenberg –*



Die Suche nach qualifizierten Fachleuten für die psychosoziale Versorgung traumatisierter Menschen hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Nicht zuletzt durch die Vielzahl von Geflüchteten, die Unterstützung bei der Verarbeitung von traumatisierenden Erlebnissen benötigen. Auch abseits dieser Thematik leistet fachlich geschultes Personal wertvolle Hilfe und Begleitung für die Arbeit mit traumatisierten Menschen (z. B. aufgrund häuslicher und sexualisierter Gewalt oder erlittener Katastrophen).

Geleistet wird diese Versorgung hauptsächlich durch Berufsgruppen mit Fachschul-, Fachhochschul- und Hochschulabschlüssen. Spezialisiertes Fachwissen für den Umgang mit traumatisierten Menschen wird bei vielen dieser Ausbildungen allerdings kaum vermittelt.

Die Ausbildung „**Traumafachberater**“ schließt diese Lücke und vermittelt Dir das Fachwissen und die Kompetenz für einen professionellen Umgang mit traumatisierten Menschen. Die Inhalte orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT), die sich zum Ziel gesetzt hat, Qualitätsstandards in der psychosozialen Versorgung traumatisierter Menschen zu schaffen. Wir vermitteln Dir auf Grundlage eines fundierten Hintergrundwissens zur Psychotraumatologie praktische Interventionsmethoden zur Stabilisierung von traumatisierten Menschen und das Handwerkszeug für eine traumasensible Beratung.





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ 0221 / 422929-43

@ zingsheim@alh-akademie.de

## INFOBOX

### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** alle 2 Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember)

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 12 Monate

Darüber hinaus weitere 12 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **9 Studienbriefe** und nimmst an **3 digitalen Seminaren** (insgesamt 6 Tage) und **5 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

### ZIELGRUPPE

Menschen, die in den Arbeitsbereichen Gesundheit, Psychologie und Soziales tätig sind oder tätig werden und fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Traumaberatung erwerben möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Grundlagenwissen in Psychologie und Gesprächsführung (z. B. durch ein Studium oder eine Ausbildung in Psychologie/Psychologischer Beratung/Sozialpädagogik/Pädagogik).

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 169,- Euro

**Gesamt:** 2.178,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Traumafachberater/in (ALH)

**Studienform:** Staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht (Zulassungsnr. 7340219)

Die Ausbildung zum Traumafachberater ist auf der Niveaustufe 6 des Fernstudien-DQR-Registers eingeordnet und damit in Deutschland dem Bachelor-Abschluss gleichgestellt, der ebenfalls auf der Niveaustufe 6 eingeordnet ist.

Unser Kooperationspartner:



# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTRAUMATOLOGIE

#### Grundlagen der Psychotraumatologie

Geschichte, Überblick zu traumazentrierten Arbeitsfeldern und Zielgruppen, berufspolitischer Hintergrund, zentrale Konzepte psychischer Traumatisierung, Dissoziationstheorien, Flucht und Trauma

#### Trauma: Mögliche Folgen und Behandlungsweisen

Kindheitstraumata, Traumaverarbeitung im zeitlichen Längsschnitt, Traumafolgeproblematiken, Traumagedächtnis, Behandlungsverfahren (imaginativ-hypnotherapeutische Techniken, Dialektisch-Behaviorale Therapie, VT für PTBS, körperorientierte Verfahren (wie SE, NARM, Pharmakotherapie), Phasenmodelle traumazentrierter Intervention

#### Das Leben mit Trauma: Fälle aus der Praxis

Dissoziation, Retraumatisierung, Flashbacks, PTBS, Auswirkungen von Traumata auf das Leben

#### Grundaspekte traumazentrierter Arbeit

Traumasaensible Haltung, Beziehungsaufbau und Zusammenarbeit, Basisstrategien traumazentrierter Arbeit bei akuten und komplexen Traumatisierungen, Psychoedukation

### SELBSTERFAHRUNG & PERSÖNLICHE REFLEXION

#### Professionelle Rolle und Haltung in der traumazentrierten Beratung

Besondere Anforderungen der beruflichen Rolle an die Beziehungsgestaltung in den verschiedenen Arbeitsbereichen der traumazentrierten Arbeit, Basisstrategien traumazentrierter Arbeit, Selbstfürsorge und Mitarbeiter(innen)fürsorge

#### Reflexion: Haltung, Rolle & Biografie

Reflexion der eigenen beruflichen Rolle in Bezug auf Biografie und Gegenwart

### STABILISIERUNG & TRAUMAVERARBEITUNG

#### Grundlagen der Stabilisierung traumatisierter Menschen

Strukturelle Voraussetzungen für Stabilisierung, körperliche, soziale und psychische Stabilisierung und Affektregulation, Möglichkeiten interaktioneller Elemente, traumaspezifische Kriseninterventionen, traumazentrierte Krisenintervention in der Sozialpsychiatrie und in der Arbeit mit Flüchtlingen

#### Methoden zur psychischen Stabilisierung und Affektregulation

Ressourcenorientierte stabilisierende Interventionen: Arbeit mit inneren Anteilen, Imagination, Distanzierungs- und Kontrolltechniken (Einsatzmöglichkeiten, Grenzen und Kontraindikationen)

#### Professioneller Umgang mit Traumaverarbeitungsprozessen

Umgang mit Traumaverarbeitungsprozessen in verschiedenen traumazentrierten Handlungsfeldern, Begleitung spontaner Traumaverarbeitungsprozesse

#### Stabilisierende Interventionen in der Praxis

Sichere Orte, Distanzierungsmöglichkeiten, innere Helfer, Gedankenstopp, „Notfallkoffer“, Krisenintervention, Basics traumazentrierter Arbeit (ressourcenorientierte Gesprächsführung, Dissoziationsstopp)

### TRAUMAZENTRIERTE BERATUNG IN VERSCHIEDENEN KONTEXTEN

#### Zentrale Aspekte der traumazentrierten Beratung

Beratungsplanung und -prozess, verschiedene Zielgruppen, Möglichkeiten und Grenzen der traumazentrierten Beratung (inkl. ethischer und rechtlicher Grundlagen), traumasensible Gestaltung des Endes der Beratungsbeziehung, Indikationen zur Weiterverweisung

#### Verschiedene Settings der traumazentrierten Beratung

Hintergründe und verschiedene Kontexte (z. B. Schuldnerberatung, Schwangerschaftsberatung, soziale Beratung) mit ihren Möglichkeiten und Grenzen

#### Umgang mit Akutfällen in der traumazentrierten Beratung

Krisenintervention/Suizidprävention, Klienten in Ausnahmesituationen, Prävention

#### Kinder und Familie: Die Grundlagen der pädagogischen Traumaarbeit

Konzeptionelle Ansätze der Traumapädagogik, Einführung in die bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik (Bindungstheorie), Umgang mit dissoziativem störungswertigem Verhalten, traumapädagogische Stabilisierung, traumasensible Elternarbeit, traumazentrierte/sensible Gruppenarbeit

### FALLANALYSEN UND SELBSTREFLEXION UNTER SUPERVISION

#### Traumafälle in der Praxis kompetent begleiten

Vorstellung der Fallarbeiten, Besprechung von Fallbeispielen, Rollenspiele zur Erarbeitung und zum Umgang mit spezifischen Fällen, Übungen, Reflexion



#### TRAUMAPÄDAGOGIK

Zubuchbares Vertiefungsmodul

Mehr Informationen unter:

[www.alh-akademie.de/ausbildungen/traumapaedagogik](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/traumapaedagogik)

## DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar: Begrüßungswebinar  
Web-Based-Training: Zeit- & Selbstmanagement

### EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Studienbrief 1: Grundlagen der Psychotraumatologie  
Onlinetest 1: Theoretische Grundlagen der Psychotraumatologie  
Studienbrief 2: Trauma: mögliche Folgen und Behandlungsweisen  
Webinar 1: Das Leben mit Trauma: Fälle aus der Praxis  
Studienbrief 3: Grundaspekte traumazentrierter Arbeit  
Onlinetest 2: Traumafolgen, Behandlung & traumasensible Arbeit

### SELBSTERFAHRUNG & PERSÖNLICHE REFLEXION

Studienbrief 4: Professionelle Rolle und Haltung in der traumazentrierten Beratung  
Webinar 2: Der Blick nach innen: Selbstreflexion zur beruflichen Rolle  
Seminar 1: Reflexion: Haltung, Rolle & Biografie  
*(2 Tage, digital)*

### STABILISIERUNG & TRAUMAVERARBEITUNG

Studienbrief 5: Grundlagen der Stabilisierung traumatisierter Menschen  
Studienbrief 6: Methoden zur psychischen Stabilisierung und Affektregulation  
Fallarbeit 1: Stabilisierung & Traumaverarbeitung: Fälle aus der Praxis  
Studienbrief 7: Professioneller Umgang mit Traumaverarbeitungsprozessen  
Onlinetest 3: Traumaverarbeitung & Stabilisierung  
Webinar 3: Traumaverarbeitungsprozesse praktisch begleiten  
Seminar 2: Stabilisierende Interventionen in der Praxis  
*(2 Tage, digital)*

### TRAUMAZENTRIERTE BERATUNG IN VERSCHIEDENEN KONTEXTEN

Studienbrief 8: Zentrale Aspekte der traumazentrierten Beratung  
Webinar 4: Verschiedene Settings der traumazentrierten Beratung  
Webinar 5: Umgang mit Akutfällen in der traumazentrierten Beratung  
Studienbrief 9: Kinder und Familie: die Grundlagen der pädagogischen Traumaarbeit  
Fallarbeit 2: Praktische traumazentrierte Beratung

### FALLANALYSEN UND SELBSTREFLEXION UNTER SUPERVISION

Seminar 3: Traumafälle in der Praxis kompetent begleiten *(2 Tage, digital)*

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

### VERTIEFUNGSMODUL (ZUBUCHBAR)

#### Vertiefungsmodul Traumapädagogik

Mehr Informationen unter:  
[www.alh-akademie.de/ausbildungen/traumapaedagogik](http://www.alh-akademie.de/ausbildungen/traumapaedagogik)

# TRAUMAPÄDAGOGIK (ALH)

## VERTIEFUNGSMODUL FÜR TRAUMAFACHBERATER



In diesem Vertiefungsmodul lernst Du, wie Du mit traumatischen Erfahrungen stark belastete Kinder auf ihrem Weg begleiten kannst und erwirbst das Fachwissen über Entstehung, Symptome und Auswirkungen von Traumata sowie die Kompetenz, Gruppendynamiken bei Kindern professionell einzuschätzen und zu steuern.

### INFOBOX



#### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

**Dauer:** 3 Monate

Darüber hinaus weitere 3 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Webinar- und Seminartermine.

#### AUSBILDUNGSINHALTE

Du nimmst an **2 digitalen Seminaren** (insgesamt 4 Tage) und **4 Webinaren** teil.

#### ZIELGRUPPE

Menschen, die beruflich mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen arbeiten und fundiertes Wissen und Kompetenzen im Bereich der Traumapädagogik erwerben möchten.

#### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Traumafachberater oder vergleichbare (z. B. Traumatherapeutische Ausbildung) und mind. 1 Jahr berufliche Erfahrung im Umgang mit Kindern

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Fenja Zingsheim, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

#### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Gesamt:** 498,- Euro

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten (Webinare, Seminare) sowie individuelle Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin enthalten.

#### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Traumapädagoge/Traumapädagogin





Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Fenja Zingsheim** jederzeit gerne zur Verfügung.

📞 0221 / 422929-43

@ zingsheim@alh-akademie.de

## TRAUMAPÄDAGOGIK (ALH)

# DIE INHALTE

### **Einführung in die Traumapädagogik**

Geschichte der Traumapädagogik, Verknüpfung zu pädagogischen Ansätzen, verschiedene konzeptionelle Ansätze, unterschiedliche Handlungsfelder der Traumapädagogik

### **Bindung und Beziehung in der traumapädagogischen Praxis**

Bindungsorientierte Pädagogik, Bindungstheorien, Konzepte traumapädagogischer Beziehungsarbeit, Wirkung eigener Bindungs- und Beziehungserfahrungen, Bindungsfallen, korrigierende Beziehungsgestaltung und traumapädagogische Handlungsansätze zur Förderung der Bindungsfähigkeit, Beziehungsdynamiken: Übertragungen, Erwartungen, Selbstreflexion im Bereich Pädagogik, Reaktionen auf Übertragungen, Vertiefung traumapädagogischer Haltung

### **Traumapädagogische Stabilisierung**

Selbstbemächtigung (Selbstverstehen, Selbstakzeptanz, Sinnes- und Körperwahrnehmung, Selbstregulation), Resilienzförderung

### **Strategien in der Traumapädagogik**

Traumaisensible Elternarbeit, traumapädagogische Gruppenarbeit, Wechselwirkung von Traumafolgen und Gruppendynamik, Einfluss sozialer Angst, Gruppenreflexion

### **Professioneller Umgang mit dissoziativem und störungswertigem Verhalten**

Fallbeispiele aus der Praxis, Herausforderungen mit dissoziativem und störungswertigem Verhalten von Kindern

### **Die positive Auswirkung der Traumapädagogik**

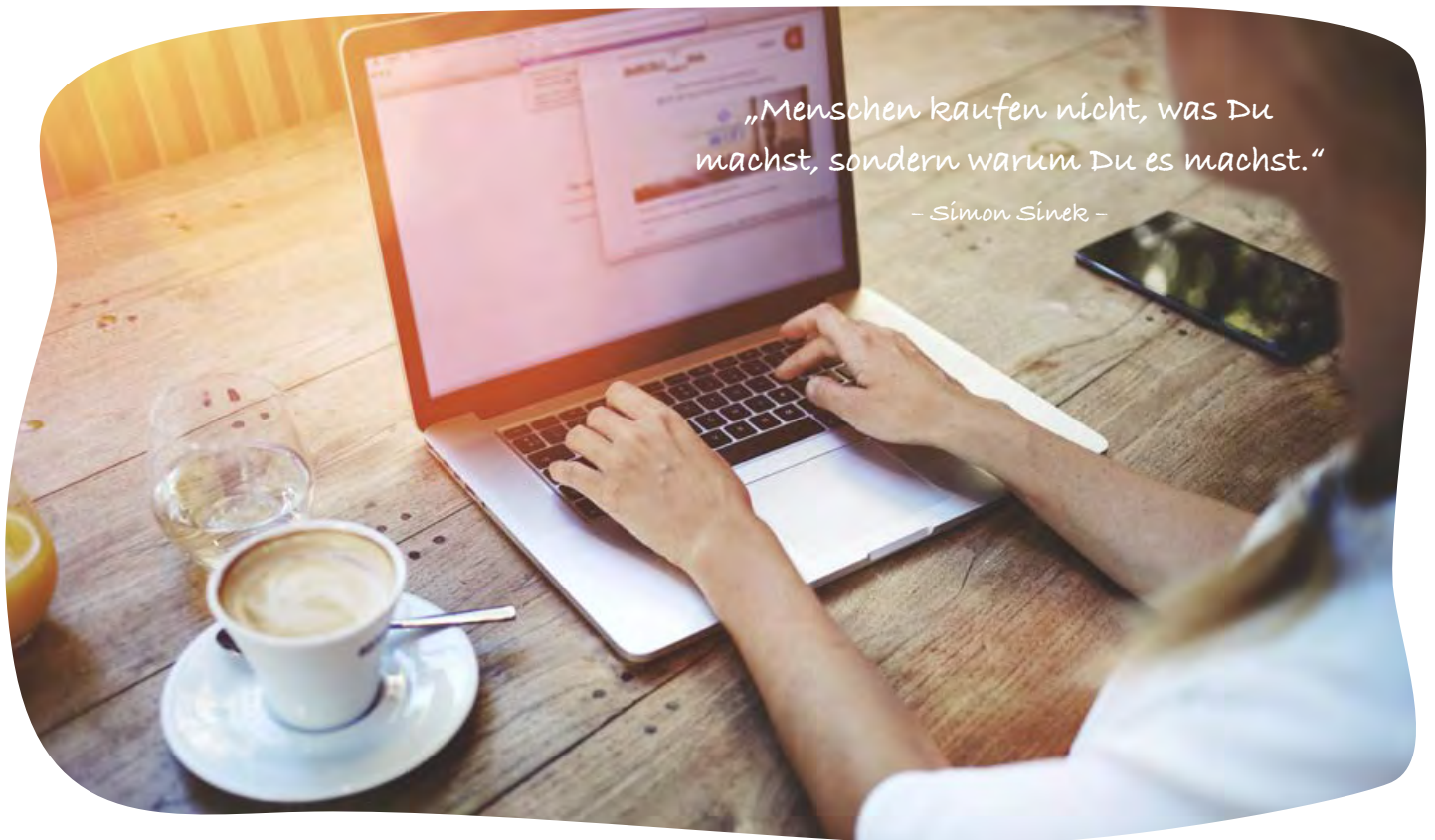
Beispiele, wie Traumapädagogik greift, und deren Wirkkraft

## TRAUMAPÄDAGOGIK (ALH)

# DER ABLAUF

Webinar 1:	Einführung in die Traumapädagogik
Seminar 1:	Bindung und Beziehung in der traumapädagogischen Praxis <i>(2 Tage, digital)</i>
Webinar 2:	Traumapädagogische Stabilisierung
Seminar 2:	Strategien in der Traumapädagogik <i>(2 Tage, digital)</i>
Webinar 3:	Professioneller Umgang mit dissoziativem und störungswertigem Verhalten
Webinar 4:	Die positive Auswirkung der Traumapädagogik

# ONLINE MARKETING MANAGEMENT



„Menschen kaufen nicht, was Du machst, sondern warum Du es machst.“

- Simon Sinek -

Communities aufbauen, mit Inhalten überzeugen und erfolgreich vermarkten: Digitales Marketing, vom E-Mail- und Website-Marketing über Social Media bis zu Plattformen und Portalen, ist heute DER Weg, um Klienten; Patienten und Kunden zu gewinnen und Leistungen sowie Produkte zu verkaufen. In der neuen **Online Marketing Ausbildung** kannst du fundiertes Wissen aufbauen wie du professionell Strategien entwickelst, Content kreierst und effektiv planst; sprich **Online Marketing lernen, das performt!**

Als Online Marketing Manager verfügst Du über genau die Kompetenzen, die Du für eine souveräne und professionelle Planung und Umsetzung von Online-Kampagnen brauchst. Mit maximalem Praxistransfer: Gemeinsam entwickeln wir Deine eigene professionelle Kampagne, die Du 1:1 im Job umsetzen kannst. On top erhältst Du bei erfolgreichem Abschluss drei zusätzliche Zertifikate zum SEA Marketing Professional, SEO Marketing Professional und Social Media Professional.

Du möchtest **Online Marketing Manager** werden? Dann melde Dich jetzt an!



Bei Fragen steht Dir Deine persönliche Studentutorin **Sabrina Salz** jederzeit gerne zur Verfügung.

☎ **0221 / 422929-58**

@ **salz@alh-akademie.de**

## INFOBOX



### STARTTERMINE & AUSBILDUNGSDAUER

**Start:** April & Oktober

Durch die gemeinsamen Starttermine bist Du direkt im Lernverbund mit gleichzeitig startenden Teilnehmern.

Dein Leben spielt gerade anders? Kontaktiere uns jetzt für Deinen **individuellen Starttermin!**

**Dauer:** 9 Monate

Darüber hinaus weitere 9 Monate persönliche Studienbetreuung & Zugriff auf alle Deine Ausbildungsunterlagen, Webinare und Seminare.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Du erhältst **1 Studienbrief** und nimmst an **6 digitalen Seminaren** (insgesamt 6 Tage), **3 Webcasts**, **4 Onlinevorlesungen** und **9 Webinaren** teil.

Die Seminare und Webinare finden mehrfach im Jahr statt, so kannst Du Deine Termine individuell und flexibel planen.

### ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich an Selbstständige, die ihre erfolgreiche Außendarstellung durch umfassende Digitalkompetenzen in den Bereichen Suchmaschinen, Website, Social Media & Content garantieren und stetig optimieren möchten oder an Personen, die im Bereich Online Marketing arbeiten möchten.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bzw. Studium sowie 1 Jahr Berufserfahrung.

Du bist nicht sicher, ob Du die Zulassungsvoraussetzungen erfüllst? Sabrina Salz, Deine persönliche Studentutorin, bespricht mit Dir gerne Deine individuellen Möglichkeiten.

### AUSBILDUNGSGEBÜHREN

**Monatlich:** 269,- Euro

**Gesamt:** 2.571,- Euro (inkl. ALH-Prüfungsgebühr von 150,- Euro)

Im Gesamtpreis sind bereits alle Kosten, inklusive Ausbildungsmaterialien (Webinare, Seminare etc.) sowie individueller Lernunterstützung durch Deine persönliche Studentutorin, enthalten.

### ABSCHLUSS & STUDIENFORM

**Abschluss:** Online Marketing Manager (Zertifikat)

#### Deine 3 inkludierten Zusatzzertifikate

- 🎓 SEA Marketing Professional
- 🎓 SEO Marketing Professional
- 🎓 Social Media Professional

## ONLINE MARKETING MANAGEMENT

# DIE INHALTE

### Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

### AUFGABEN, ZIELE & INSTRUMENTE VON ONLINE MARKETING

#### Let's get started – Kennenlernen & Erwartungen

Kennenlernen & Erwartungen, Kernaufgaben eines Online Marketing-managers, Ziele & Ambitionen, Austausch & Ausblicke, Tipps & FAQs, Teaming up für die kommende Zeit

#### Was ist Online Marketing?

Einordnung & Stellenwert, Zielsetzungen & Zielgruppen, Erfolgsfaktoren, Keywords und Definitionen für SEO, SEA & Online Ads, weitere Dimensionen wie Email & Affiliate Marketing, Mobile Marketing Kampagnenmanagement, Websitemarketing, Contentmarketing, Social Media, Analyse & Auswertungen

#### Die Customer Journey

Kenne deine Zielgruppe, Entdecke die Customer Journey

#### Die Basics: Marketing als Säule der Unternehmensführung

Marktforschung, Konzeptionen, Ziele & Methoden, Analysetools, Differenzierung und Controlling, Zielgruppen Management, Marketing Persona, Analytics

### PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEA

#### Begriffe, Bedeutung & Zusammenhänge: So funktioniert Suchmaschinen-Marketing

SEO Basics, OnPage-OffPage Optimierung, Landingpages, SEA Basics, Kampagnen, Keywords, Analytics, Domain Management, Controlling SEO & SEA KPIs: Klickraten, Verweildauer, WDF\*IDF Analysen, A/B Tests, Backlinks, Seitenladezeiten, Überschriften, Linkstrukturen, Webcrawler

#### Das Google-verse: Verstehen, mitspielen und profitieren

Die Google Welt & Google Tools: Google Business Management, Unternehmensprofile, Eintragsarten, Dimensionen und Untersparten identifizieren und einordnen

#### DeepDive I: SEA intensiv

SEA für Marketing Professionals, Schlüsselbegriffe & Definitionen, Kurzfristige Maßnahmen, Google Ads, Kostenüberblick & Reichweiten, gebuchte Keywords, Werbeanzeigen, Display & Banner

#### SEA-Workshop für Marketing-Professionals

Keywordrecherche durchführen, Anzeigenplatzierungen vornehmen, Budgets souverän steuern, Auktionsverfahren, Positionieren und Qualitätsfaktoren den Anzeigen verstehen, Cost per Click verstehen, Dynamic Search Ads (DAS) als Strategie anwenden und eingrenzen, Vor- und Nachteile abwägen

### PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEO

#### DeepDive II: SEO intensiv

SEO für Marketing Professionals, Schlüsselbegriffe & Definitionen, Organische Sichtbarkeit, Optimierungen für Google, Bing, Yandex, Baidu etc., Kosteneinschätzungen, Erfolgsmessung

#### SEO-Workshop für Marketing-Professionals

Nachhaltige Optimierungsoptionen entdecken, Bildersuche, Local SEO oder Videorankings bearbeiten, On- and Offpage Optimierungen, Budgetierung einschätzen, erfolgreiche Keyword Recherche durch-

führen, Vor- und Nachteile diskutieren, KPIs verstehen um Erfolge zu messen, mit SEO Visibility zum Mitbewerbervergleich

#### Praxis-Workshop: Onlinemarketing-Kampagnen erstellen, auswerten & optimieren

SEA- und SEO-Synergien optimal nutzen, Aufgaben und Schritte einer erfolgreichen digitalen Marketingkampagne, realistische Zielsetzungen, smarte Budgetierung, durchdachter Toolmix, Schlüsselbotschaft identifizieren, nachhaltig umsetzen und kontinuierlich optimieren, Verläufe tracken, analysieren und einordnen

### WEBSITE MARKETING

#### Professionelle Website-Gestaltung

Anbieter, Struktur & Codes, Technik, Aufbau & Struktur, Frames, Session IDs und Cookies, Analytics & Tracking

#### Website: Performance, Analyse & Optimierung

Optische Strukturen schaffen, Text & Menü designen, Besucher steuern, UX: user experience und conversionrate steigern, exemplarische best cases und Umsetzungstipps, Websiteanalyse, Usability, Nicht nur für Techies: CSS-Basics, Schnittstellen & Co

#### Content: Das A & O für erfolgreiches Website Marketing

Bedeutung, Historie und Entwicklung des Contentmanagements, Kanäle für Contentausspielung, Traffic und Verweildauer erzeugen, Ergebnisse zielgenauer Contentplatzierung, Bedeutung von Owned Media

### SOCIAL MEDIA FÜR MARKETING PROFESSIONALS

#### Social Media Kompakt: Kanäle, Trends & Chancen

Basics Social Media & Community Management, Advertising, B2C: Instagram, FB, Youtube, HiddenChampions wie Snapchat, Pinterest, Chatgpt; B2B: LinkedIn, Influencer Marketing, Blog, Newsletter, Budgetierung, Monitoring & Analytics

#### Deep Dive III: Community Management

Community Aufbau, Ansprache & Tonalität, Geschwindigkeit, Listening, Monitoring, Shitstorm Management

#### Master Class: Social Media Management

Erfahrungsberichte, Strategieentwicklung und Ansätze des Social Media Managements für den eigenen Betrieb entwickeln

### CONTENT: ENTWICKLUNG, PRODUKTION, TOOLS & THEMEN

#### Storytelling: Kommunikation für Social Media Professionals

Storytelling, technische und gestalterische Aspekte: Audio, Texte, Bildsprache, Video, Contentproduktion-Tools, Top 10 Regeln für Postings, kreatives Blogging & Presstexte

#### Rechtliche Aspekte für Online Marketing-Professionals

Urheberrecht, DSGVO, Rechte am Bild, Nutzerrechte, Cookies & Tracking

#### Kleines Budget & große Wirkung: Content selbst produzieren – so funktioniert's

Videos, Fotos und Audios für Social Media einfach selbst produzieren

#### Deep Dive IV: Megatrend Podcast

Interviews & Podcastwelt, Pro & Cons, Produktion, Plattformen, Sinn & Zweck, Das 1x1 der Gesprächsführung, Rhetorikkniffs & Erfolgsfaktoren

### ONLINE MARKETING-SPECIAL FOR HEALTH-PROFESSIONALS

#### Erfolgreiche Onlinekampagnen in den Bereichen Gesundheit & Life-Coaching

Best-Practice & Benchmarks; wähle die richtigen Instrumente, für die richtigen Produkte, an die richtige Zielgruppe, zur richtigen Zeit.

#### Professioneller Umgang mit Online-Bewertungen

Kunden, Patienten, Mitarbeiter, usw. Glaubwürdigkeit, Vertrauen & Authentizität, Conversionrate steigern, Kommunikationskanäle erweitern, Online Portale für sich nutzen

# DER ABLAUF

### Dein **WELCOME** Paket

Webinar:	Begrüßungswebinar
Web-Based-Training:	Zeit- & Selbstmanagement

### AUFGABEN, ZIELE & INSTRUMENTE VON ONLINE MARKETING

Webinar 1:	Let's get started – Kennenlernen & Erwartungen
Webinar 2:	Was ist Online Marketing?
Onlinevorlesung 1:	Die Customer Journey
Studienbrief 1:	Die Basics: Marketing als Säule der Unternehmensführung

### PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEA

Webcast 1:	Begriffe, Bedeutung & Zusammenhänge: So funktioniert Suchmaschinen-Marketing
Webinar 3:	Das Google-verse: Verstehen, mitspielen und profitieren
Webinar 4:	DeepDive I: SEA intensiv
Seminar 1:	SEA-Workshop für Marketing-Professionals (1 Tag, digital)
Onlinetest 1:	SEA Marketing für Professionals

### ZERTIFIKAT „SEA MARKETING PROFESSIONAL“

### PROFESSIONELLES SUCHMACHSCHINEN-MARKETING: SEO

Webinar 5:	DeepDive II: SEO intensiv
Seminar 2:	SEO-Workshop für Marketing-Professionals (1 Tag, digital)
Onlinetest 2:	SEO Marketing für Professionals
Seminar 3:	Praxis-Workshop: Onlinemarketing-Kampagnen erstellen, auswerten & optimieren (1 Tag, digital)

### WEBSITE MARKETING

Onlinevorlesung 2:	Professionelle Website-Gestaltung
Seminar 4:	Website: Performance, Analyse & Optimierung (1 Tag, digital)
Onlinevorlesung 3:	Content: Das A & O für erfolgreiches Website Marketing

### ZERTIFIKAT „SEO MARKETING PROFESSIONAL“

### SOCIAL MEDIA FÜR MARKETING PROFESSIONALS

Webcast 2:	Social Media Kompakt: Kanäle, Trends & Chancen
Webinar 6:	Deep Dive III: Community Management
Seminar 5:	Master Class: Social Media Management (1 Tag, digital)
Onlinetest 3:	Social Media Marketing

### ZERTIFIKAT „SOCIAL MEDIA PROFESSIONAL“

### CONTENT: ENTWICKLUNG, PRODUKTION, TOOLS & THEMEN

Webinar 7:	Storytelling: Kommunikation für Social Media Professionals
Onlinevorlesung 4:	Rechtliche Aspekte für Online Marketing-Professionals
Seminar 6:	Kleines Budget & große Wirkung: Content selbst produzieren – so funktioniert's (1 Tag, digital)
Webinar 8:	Deep Dive IV: Megatrend Podcast

### ONLINE MARKETING-SPECIAL FOR HEALTH-PROFESSIONALS

Webinar 9:	Erfolgreiche Onlinekampagnen in den Bereichen Gesundheit & Life-Coaching
Webcast 3:	Professioneller Umgang mit Online-Bewertungen

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT

„ Erfüll' Dir Deinen ganz  
persönlichen Traum  
und gehe neue Wege  
in Deinem Leben!  
Deine Zeit ist jetzt! “



**Miriam Müller,**  
Deine Akademieleiterin



Wir freuen uns auf Dich!

DEIN SERVICE

## WIR SIND FÜR DICH DA!



Wir unterstützen Dich dabei, Deinen Lehrgang mit Erfolg zu absolvieren und Deine persönlichen Entwicklungsziele zu erreichen. So begleiten wir Dich durch Deine Ausbildung:

### Individuelle Erstberatung

Kläre mit uns in einer telefonischen Erstberatung ab, mit welchem Lehrgang Du Deine persönlichen Entwicklungsziele erreichen möchtest und ob Du die Zugangsvoraussetzungen erfüllst. Unsere Ausbildungen sind staatlich zugelassen und förderfähig. Gern beraten wir Dich zu passenden Förderprogrammen.

### Persönliche Unterstützung

Während Deiner gesamten Ausbildungszeit ist Dein persönlicher Studientutor für Dich da, hilft Dir bei allen fachlichen und organisatorischen Fragen weiter und unterstützt Dich, wenn die Motivation einmal nachlässt.



Katja Witulla,  
Deine Studientutorin

„ Bei Fernlehrgängen denken viele an Lernen im stillen Kämmerchen. Nicht bei uns: Wir stehen Dir als persönliche Studientutoren während Deiner gesamten Ausbildung zur Seite und sind bei allen Fragen für Dich da. “

### Dokumentation Deines Lernfortschritts

Jedes Modul Deines Lehrgangs wird einzeln dokumentiert und bescheinigt, sodass Dein Lernfortschritt sichtbar wird.

### Studiendauerverlängerung oder -verkürzung

Deine Ausbildung passt sich Deiner Lebenssituation an. Du kannst Deine Ausbildung nach Bedarf verlängern oder verkürzen. Damit sind auch anstrengende Zeiten mit der Ausbildung gut vereinbar.

### Seminare

Mit den ALH-Seminaren und -Webinaren kannst Du Dir über Deinen Lehrgang hinaus aktuelles Wissen aneignen. Wir informieren Dich regelmäßig über unsere Angebote.

### Überzeuge Dich selbst!

Melde Dich für Deinen Wunschlehrgang an und überzeuge Dich selbst. Anstelle der gesetzlich vorgeschriebenen zwei Wochen hast Du bei uns vier Wochen Zeit, unser Ausbildungsangebot kennenzulernen. Solltest Du wider Erwarten nicht zufrieden sein, kannst Du innerhalb der vier Wochen von dem Lehrgang zurücktreten, ohne dass Dir Kosten entstehen.

## FACHKOMPETENZ

# PRAXISORIENTIERTES FACHWISSEN

### Dozenten und Autoren aus der Praxis

Bei unseren Ausbildungen an der ALH ist uns der Praxisbezug besonders wichtig, denn unsere Teilnehmer sollen die erlernten Inhalte und Fähigkeiten direkt anwenden und üben können. Die Studienmaterialien werden durch fachkompetente Autoren erstellt, die sicherstellen, dass die Inhalte fachlich korrekt und auf dem aktuellsten Stand sind. Dozenten aus der Praxis vermitteln Dir in interaktiven Web-Seminaren (kurz Webinaren) aktuelles Fachwissen und besprechen mit Dir Übungsfälle. In den Seminaren kannst Du dann das erlernte Wissen praktisch anwenden und vom breiten Erfahrungsschatz Deiner Dozenten profitieren. Unsere Dozenten und Autoren bringen langjährige Branchenerfahrung mit – viele führen seit Jahren auch eine erfolgreiche eigene Praxis.

### Branchenkooperationen & -expertise

Die ALH legt besonderen Wert auf fachlichen Austausch und Praxisnähe. Durch eine breite Vernetzung in der Branche mit Fachverbänden und Fachmedien profitieren unsere Teilnehmer von Branchenkontakten, Mitgliedsermächtigungen und zusätzlichen Informationsquellen.

### Studientutoren vom Fach

Unsere Tutoren sind selbst Fachexperten auf dem Gebiet der Heilkunde, Gesundheit und Psychologie. Sie nehmen aus Überzeugung selbst an den ALH-Ausbildungen teil und helfen Dir auch bei allen inhaltlichen Fragen zu Studienbriefen, Webinaren und Seminaren fachkundig weiter.





## FACHKOMPETENZ

# DEINE STUDIENTUTOREN



**Caroline de Jong**  
Psychologin (M.Sc.),  
Traumafachberaterin (ALH)

☎ 0221 / 422929-39  
@ dejong@alh-akademie.de

*„Durch mein Psychologiestudium weiß ich, wie wichtig für unsere Studierenden der persönliche Austausch und die praktischen Übungen während der Ausbildung sind. Ich bin gerne für Dich da.“*



**Theresa Riesener**  
Psychologin (B.Sc.),  
Heilpraktikerin

☎ 0221 / 422929-09  
@ riesener@alh-akademie.de

*„Durch mein Psychologiestudium und die Ausbildung zur Heilpraktikerin besitze ich ein fundiertes Wissen der ganzheitlichen Gesundheit und berate Dich gerne bei jeglichen Fragen bezüglich Deiner Ausbildungswahl.“*



**Sabrina Salz**  
Kaufmännische Ausbildung mit Zusatz-  
qualifikation Pädagogik & Psychologie

☎ 0221 / 422929-58  
@ salz@alh-akademie.de

*„Durch meine eigenen Erfahrungen mit Weiterbildungen und meine jahrelange beraterische Tätigkeit, weiß ich, was den Studierenden wichtig ist. Gerne unterstütze ich Dich in Deinem persönlichen Lehrgangsablauf und bin bei Fragen jederzeit gerne für Dich da.“*



**Fenja Zingsheim**  
Soziologin (M.A.),  
Psychologische Beraterin (ALH)

☎ 0221 / 422929-43  
@ zingsheim@alh-akademie.de

*„Für mich als Soziologin steht der ganzheitliche Blick auf das Individuum und auf unsere Gesellschaft im Fokus. Mir ist es daher besonders wichtig, Dich im Rahmen unserer ganzheitlichen Ausbildungen individuell auf Deinem Weg zu unterstützen bei Deiner Weiterentwicklung zu fördern.“*



**Katja Witulla**  
Heilpraktikerin,  
Ernährungsberaterin (ALH)

☎ 0221 / 422929-19  
@ witulla@alh-akademie.de

*„Bei Fragen rund um unsere anwendungsbezogenen Gesundheits-Ausbildungen bin ich Deine Ansprechpartnerin. Als Heilpraktikerin bin ich im Gesundheitsbereich zu Hause und helfe Dir gerne!“*

## QUALITÄTSMANAGEMENT

# ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

Fernlehrgänge sind heute eine anerkannte Alternative zu herkömmlichen Ausbildungen, die eine ständige Präsenz der Teilnehmer erfordern. Die steigenden Teilnehmerzahlen belegen den Wunsch der Bildungswilligen, sich in Eigeninitiative weiterzuentwickeln und dabei im Beruf zu bleiben oder andere private oder familiäre Verpflichtungen nicht zu vernachlässigen.

Wer mit einer Ausbildung startet, möchte daher zu Recht sicher sein, dass das neu erworbene Wissen aktuell und didaktisch angemessen aufbereitet ist. Über die Qualität im Fernunterricht wacht die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU), die auch die Lernmaterialien und Lehrgangskonzepte der ALH auf deren Qualität und Eignung geprüft und die Lehrgänge staatlich zugelassen hat.

Mit dem Fernstudien-DQR-Register hat der Bundesverband der Fernstudienanbieter e.V. ein Instrument entwickelt, das es der Branche ermöglicht, Fernstudienangebote den 8 Stufen des Deutschen Qualifikationsrahmens zuzuordnen. Mit der Einordnung der Ausbildungen der ALH-Akademie in das Register wird das Ziel verfolgt, berufliche Abschlüsse und Weiterbildungen vergleichbar zu machen und für Teilnehmer und deren Arbeitgeber Transparenz zu schaffen.

Die ALH beachtet darüber hinaus strenge Qualitätsmaßstäbe. Die Zertifizierung unseres Qualitätsmanagementsystems garantiert einen kontrollierten Ablauf aller Arbeitsprozesse.

### Förderung durch die Bundesagentur

Mit der Zertifizierung nach AZAV ist die ALH ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Für die Teilnahme an bestimmten Ausbildungen kannst Du Bildungsgutscheine der Bundesagentur für Arbeit beantragen, die mit Unterhaltsgeld und Übernahme der Weiterbildungskosten verbunden sind.

„ Als zertifizierte Bildungsakademie bieten wir staatlich zugelassene Ausbildungen, für die es vielfältige staatliche Fördermöglichkeiten gibt. Ich berate Dich gerne. “



Leon Schäfer,  
Beratung  
Fördermöglichkeiten

### Anspruchsvolles Bildungsniveau

Das umfassende Qualitätsmanagement garantiert ein hohes Niveau der Schulung. Neben den Fachinhalten bieten wir Dir außerdem Trainings in Lern- und Arbeitsmethodik sowie Zeit- und Selbstmanagement an, sodass Du Deine Weiterbildung optimal organisieren kannst.

### Transparenz und Nähe

Wir setzen auf klare Prozesse und Transparenz und informieren Dich vorab über Lehrgangsabläufe, Seminar- und Prüfungstermine und Deine Ausbildungskosten.

### Deine Meinung zählt

Wir evaluieren regelmäßig Teilnehmerfeedbacks und Prüfungsergebnisse um unsere Lehrgänge an Deine Bedürfnisse anzupassen.

### Anerkannter Bildungspartner der Branche

Wir bieten seit über 50 Jahren Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit, Naturheilkunde, Achtsamkeit & Psychologie an und zählen damit zu den ältesten deutschen Fernakademien.



# WAS SAGEN UNSERE STUDENTEN?

Aktuelle Teilnehmerberichte findest Du unter: [www.fernstudiumcheck.de/fernschulen/alh](http://www.fernstudiumcheck.de/fernschulen/alh)

## Absolut kompetent und professionell – und mit Herz

Psychologischer Berater (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

Anhand der sehr guten und aktuellen Studienunterlagen fiel es mir relativ leicht, mich tief in die Materie einzuarbeiten. Sämtliche Korrekturen, wie z.B. bei Fallarbeiten, erfolgten in sehr kurzer Zeit. Besonders erfreulich dabei war die motivierende Stellungnahme der einzelnen Dozenten. Nicht nur das Erstgespräch fand in wohlwollender Atmosphäre statt, sondern diese achtsame Haltung zog sich durch den gesamten Lernprozess. Ich fühlte mich in jeder Hinsicht bestens aufgehoben von allen Lehrkräften, Tutoren und Dozenten. Ich bin sehr froh, meine Ausbildung bei der ALH gemacht zu haben.

Irena, 09.01.2023

## Extrem flexibel und wohltuende Betreuung

Achtsamkeitstrainer (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

Ich bin jedes Mal aufs Neue dankbar, dass ich diese Akademie gefunden haben. Als berufstätige Mama von 2 Jungs wurde es mir so ermöglicht mich weiterzubilden. Diese extreme Flexibilität nimmt mir sehr viel Druck und man hat immer eine liebevolle Betreuung. Die Studienbriefe sind alle so geschrieben, dass man einfach Spaß und Interesse hat, sich mit ihnen zu befassen. Ich kann diese Akademie nur aus tiefstem Herzen weiterempfehlen.

Anna, 20.04.2023

## Sehr guter Fernlehrgang

Heilpraktiker (Psychotherapie) (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

Der Fernlehrgang ist wirklich zu empfehlen. Er stellt eine sehr gute Vorbereitung auf die Prüfung beim Gesundheitsamt dar. Die Fallarbeiten sowie die Online-Tests helfen, das aktuelle Wissen zu überprüfen und auch in Teilen schon anzuwenden. Die Betreuung war zu jederzeit einwandfrei. Jede meiner Fragen wurde zügig und umfangreich beantwortet. Ich fühlte mich wirklich sehr gut aufgehoben an der ALH und kann die Ausbildung dort sehr empfehlen.

Franziska, 23.03.2023

## Ausgezeichnete Betreuung, sehr gute Materialien

Seelsorger (Zertifikat)

★★★★★ 4.9/5

Weiterempfehlung: Ja

Die Betreuung durch das Team ist ganz ausgezeichnet, die Dozent\*innen fachlich versiert, zugewandt und engagiert! Besonders hat mir der gut strukturierte, übersichtliche Online-Campus gefallen, in dem ich mich jederzeit sehr gut zurecht fand. Die Buchung von Seminaren und Webinaren klappte prima. Übrigens: Seminare werden sowohl in Präsenz, als auch online angeboten.

Michaela, 13.03.2023

## Nicht nur für den beruflichen Weg super wertvoll

Happiness Trainer (Zertifikat)

★★★★★ 5.0/5

Weiterempfehlung: Ja

An meine Studienzeit an der ALH Akademie in Köln erinnere ich mich gerne zurück. Hier hatte ich die Möglichkeit, flexibel neben meinem Vollzeitjob alle Module und die Webinare zu besuchen und in meinem individuellen Tempo zu arbeiten. Kamen währenddessen Fragen oder Unsicherheiten in meinem individuellen Tempo von der ALH da (telefonisch oder Email), der mir meine Fragen beantwortet hat. Die Webinare waren super interessant und die vier Tage Praxis-Workshop kann ich sehr empfehlen. Die Energie, die dort entsteht, ist einfach magisch und nach vier Tagen positiver Psychologie bin ich wie beflügelt nach Hause gefahren. Ich durfte viele wertvolle und inspirierende Erfahrungen machen und bin sehr dankbar für meine Erlebnisse und Eindrücke.

Kira, 22.04.2023

Hier fehlt das Anmeldeformular?  
Du findest es auch hier:



ALH-Akademie  
neugierig@alh-akademie.de  
www.alh-akademie.de

Persönliche Beratung unter

☎ 0221/42 29 29 60

☎ 0160 98233643

## Ganzheitliche Ausbildungen für Dein Leben!

- ▶ Heilpraktiker
- ▶ Ganzheitlicher Ernährungscoach
- ▶ Heilpraktiker (Psychotherapie)
- ▶ Psychologischer Berater
- ▶ Systemischer Coach
- ▶ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ▶ Paarberatung
- ▶ Happiness Trainer
- ▶ Ganzheitlicher Meditationslehrer
- ▶ Yogalehrer
- ▶ Achtsamkeitstrainer
- ▶ Resilienztrainer
- ▶ Seelsorger
- ▶ Suchtberatung
  - für Suchtberater & Heilpraktiker (Psychotherapie)
  - für Psychologische Berater
  - für Fahrlehrer
- ▶ Demenzbegleiter
- ▶ Traumafachberater
- ▶ Vertiefungsmodul Traumapädagogik
- ▶ Online Marketing Management

Aktueller Stand: 07/2024

