

Für Coaches und Berater:innen



Dieses Programm ist ursprünglich aus meiner eigenen Coachingpraxis entstanden.

Ein strukturierter Prozess, der Klient:innen hilft,

- sich selbst besser zu verstehen
- ihren Alltag einzuordnen
- und daraus tragfähige Fundamente für zukünftige Entscheidungen zu entwickeln

Gleichzeitig eröffnet es Coaches und Berater:innen die Möglichkeit, die zugrunde liegende Struktur und Arbeitsweise dieses Prozesses zu verstehen und für die eigene Praxis nutzbar zu machen.

Was trägt.

Verstehen, was Dich ausmacht – und Entscheidungsgrundlagen entwickeln, die wirklich passen.

Es gibt Phasen, in denen etwas nicht mehr stimmt.

Entscheidungen stehen an.

Und gleichzeitig fehlt die Klarheit, sie zu treffen.

Vielleicht funktioniert vieles – und fühlt sich trotzdem nicht richtig an.

Dieses Programm richtet sich an Menschen, die nicht nach schnellen Lösungen suchen, sondern nach tieferen Beweggründen, Klarheit über die eigenen Werte und nach einer stabilen Grundlage, auf der zukünftige Entscheidungsfragen gelöst werden können.



Worum es in diesem Programm geht

Dieses Programm verbindet Coaching und strukturierte Reflexion.

Es hilft Dir,

- Dich selbst noch besser zu verstehen
- Über Deinen eigenen Alltag zu reflektieren und ihn neu einzuordnen
- daraus tragfähige Kriterien für zukünftige Entscheidungen zu entwickeln

Kein Schnellprogramm. Sondern ein geführter Prozess der Selbstreflexion. Wohlbefinden, Klarheit, Zufriedenheit und ein gesunderhaltenes Leben stehen dabei im Mittelpunkt.

Für Coaches und Berater:innen entsteht darüber hinaus eine zusätzliche Ebene: Der Prozess wird nicht nur erlebt, sondern auch in seiner Struktur und Wirkung nachvollziehbar gemacht.

Für wen dieses Programm gedacht ist

Auch und gerade für Coaches und Berater:innen

Dieses Programm eignet sich für Dich, wenn Du nicht nur mit Klient:innen arbeitest, sondern auch Deine eigene Arbeitsweise weiterentwickeln möchtest.

Es verbindet Selbsterfahrung mit einem strukturierten Verständnis von Coaching-Prozessen und ermöglicht Dir, zentrale Elemente auf Deine Praxis zu übertragen.

Nachfolgend findest du einen genaueren Inhaltsüberblick:

Inhaltsüberblick

Auftakt – Einordnung und konzeptioneller Rahmen

- Einführung in das Programm „Was trägt.“
- Verbindung von Forschung, Philosophie und Coachingpraxis
- Perspektiven auf Gesundheit, Selbstwirksamkeit und Lebensgestaltung
- Überblick über Aufbau und Prozesslogik

Grundlagen – Was trägt ein gutes Leben?

- Balance als biologisches, psychologisches und soziales Prinzip
- Salutogenese und allostatistische Last (Antonovsky, Selye)
- Gesundheit als Prozess: Konsistenz, Verbindung, Bedeutung, Freude
- Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung
- Reflexion und erste Praxisübungen

Modul 1 – Verstehen

Motivation, Bedürfnisse und Zeit als Grundlage von Entscheidungen

Teil 1: Motivation und persönliche Antriebe

- Ikigai als Perspektive auf Sinn und Alltag
- Bedürfnisse, Motive und Grundmotive (u. a. Maslow, Grawe, Kamiya)
- Existenzanalytische Grundmotivationen (Längle)
- Werte, Charakterstärken und individuelle Orientierung
- Abgrenzung von Glück (Hedonie) und erfülltem Leben (Eudaimonie)
- Spiritualität und Verbundenheit aus neurowissenschaftlicher Perspektive
- Selbstreflexion, Fragebögen und strukturierte Auswertung

Teil 2: Zeit und Selbststeuerung

- Chronos und Kairos – zwei Perspektiven auf Zeit
- Zeit-Balance-Modell (Peseschkian, Seiwert)
- Chronobiologie und individuelle Rhythmen
- Zusammenhang von Zeitwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Entscheidung
- Reflexions- und Transferübungen

Modul 2 – Alltag gestalten

Übertragung von Erkenntnissen in konkrete Lebensbereiche

- Arbeit als Sinn- und Wirkungsfeld (Hatarakigai)
- Haltung im Tun (Shokunin-Damashii)
- Beziehung zwischen Individuum und Gemeinschaft
- Analyse der eigenen Arbeits- und Lebensbiografie
- Spannungsfelder zwischen Anspruch und Realität

Modul 3 – Richtung entwickeln

Entscheidungsprozesse auf Basis von Selbstverständnis

- Verdichtung der bisherigen Erkenntnisse
- Klärung von Prioritäten und innerer Ausrichtung
- Vorbereitung tragfähiger Entscheidungen

Modul 4 – Resilienz und Stabilität

Umgang mit Belastung, Widerstand und Veränderung

- Strategien zur Stärkung von Resilienz
- Umgang mit Stress, Unsicherheit und inneren Widerständen
- Integration emotionaler und kognitiver Prozesse

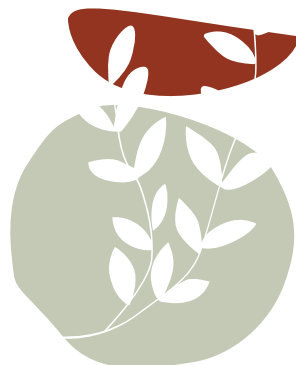
Modul 5 – Integration und Transfer

Nachhaltige Verankerung im Alltag

- Überprüfung der Alltagstauglichkeit
- Reflexion von Umsetzungserfahrungen
- Anpassung und Feintuning

Methodischer Rahmen

- Verbindung aus strukturiertem Workbook und 1:1-Coaching
- Kombination aus kognitiver Reflexion, emotionaler Klärung und praktischer Umsetzung
- Integration psychologischer, neurobiologischer und philosophischer Perspektiven



Warum es auch für Dich interessant sein kann



Wenn Du selbst als Coach arbeitest, bietet Dir das Programm:

- eine strukturierte Prozesslogik
- inhaltliche Tiefe jenseits von Methoden-Sammlungen
- konkrete Materialien (Workbook)
- die Möglichkeit zur eigenen Reflexion

Die eigene Selbsterfahrung wird dabei zum Ausgangspunkt, um die zugrunde liegenden Zusammenhänge tiefer zu verstehen und gezielt in die eigene Arbeit zu übertragen. Dieses Programm eignet sich daher sowohl zur eigenen Reflexion als auch als konzeptionelle Grundlage für die Arbeit mit Klient:innen.

Neben der eigenen Reflexion wird die zugrunde liegende Prozesslogik transparent und nachvollziehbar. Wir betrachten gemeinsam,

- wie die einzelnen Schritte ineinandergreifen,
- welche Wirkung bestimmte Interventionen entfalten
- und wie sich zentrale Elemente auf die eigene Arbeit übertragen lassen.

Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis für die Verbindung von Struktur, Haltung und Wirkung im Coaching.

Wichtig

Es ist keine Tool-Box.

Und keine Sammlung von Interventionen.

Sondern ein durchgehender Denk- und Arbeitsprozess.

Gerade darin liegt seine Übertragbarkeit auf die eigene Coachingpraxis.

Der Aufbau

Das Programm erstreckt sich über mehrere Wochen und verbindet eigenständige Arbeit mit persönlicher Begleitung.

7/8 Begegnungen (ca. 14 Stunden)

- Arbeit im Workbook
- Vertiefung im Coaching
- Zeitlich flexibel gestaltbar
- Für Coaches und Berater:innen wird der Prozess durch gezielte Meta-Reflexion ergänzt, in der zentrale Elemente der Arbeitsweise gemeinsam betrachtet und eingeordnet werden.

Zwischen den Terminen arbeitest Du in Deinem eigenen Tempo weiter.

Was dieses Programm besonders macht



- Verbindung aus fundierten Modellen und praktischer Anwendung
- Klar strukturierter Prozess statt offener Gespräche ohne Richtung
- Raum für Denken, ohne vorschnelle Lösungen
- Fokus auf Entscheidungskriterien, die langfristig beitragen, stimmige Antworten zu finden

Die Grundlage ist eine systemisch-konstruktivistische Haltung – ergänzt durch psychologische, neurobiologische und motivationsbezogene Perspektiven.

Was Du mitnimmst

- Klarheit über das, was für Dich wirklich wichtig ist
- ein besseres Verständnis für sinnvolle Entscheidungskriterien
- eine stimmige Richtung
- konkrete nächste Schritte

- Anregungen, Übungen, Hintergrundmaterial für die Arbeit mit Deinen Klienten
- ein tieferes Verständnis für die Struktur, Hindernisse, Widerstände, Gelingendes in Coachingprozessen

Und oft: ein entlastendes Gefühl von Ruhe, Orientierung und Selbstakzeptanz.

Rahmen

- 7/8 Coaching-Sitzungen
- ca. 14 Stunden Gesamtumfang
- inkl. Workbook
- zeitlich flexibel

Investition:

1.490 € zzgl. MwSt.

Wenn Du Dich darin wiederfindest, Interesse oder Fragen hast, melde Dich gern: mail@beninaahrend.de, 0179 5348144