



Ein wirksamkeitsorientierter Coaching-Ansatz, der alle Ebenen des Menschen miteinbezieht:

[Ausbildung in Effektivem Körperorientierten Coaching \(EKC\)©:](#)

Ihr Benefit:

- Dies ist eine **ganz individuelle Coaching-Ausbildung**, die auf **Ihre individuellen Fähigkeiten und Grenzen eingeht** und **Ihr individuelles Potenzial herausarbeitet**. Hierbei ist der umfassende, psychotherapeutische Background der Trainerin hilfreich, da individuelle Hemmungen vor dem Erfolgreich-Werden sofort effektiv bearbeitet werden.
- Sie werden nicht zu einem der Tausenden "Experten" oder "Erfolgs-Coaches" ausgebildet, sondern zu einem **kompetenten Individuum**, das **der Komplexität des Lebens** und auch **der aktuellen Unsicherheit gewachsen ist**. So können Sie in Ihrem Alltag als Coach **Freude** daran erleben, mit **Ihrer individuellen Persönlichkeit** anderen Menschen und Teams bei deren Entfaltung effektiv beizustehen und zum Erfolg zu verhelfen.
Zu viele Coaches bleiben in ihrer späteren Arbeitstätigkeit unzufrieden und fühlen sich in Coaching-Schemata gepresst, die weder für sie als Person noch für ihre Coachees passen.
- Hier geht es um **Authentizität** und hier wird **Wirksamkeit** optimiert mit Hilfe Präzisierung der Wahrnehmung der Wirklichkeit (Achtsamkeit), der Körperorientierung, der Neuropsychologie und Evaluation.
- Wir verbinden die **Wissenschaft** der Psychologie, **hilfreiche und psychotherapeutisch überprüfte Lebensphilosophie** mit **Erfolgsoptimierung**: lebensnah, herzlich, humorvoll.
- Hier besteht keine Scheu vor dem "Menscheln", den Ängsten, Traumata, Kindheitsdramen etc., denn sobald irgendwo während dieser Ausbildung eine tiefere Problematik auftritt, kann ich Ihnen als Psychologische Psychotherapeutin lösungsorientiert und kompetent in einer Therapie-Sitzung effiziente Hilfe anbieten.
- **Jeder Coach ist sein eigenes Arbeitsinstrument**: je klarer er selbst wird, je bereinigt die individuellen, persönlichen Probleme sind, um so effektiver und erfolgreicher wird das Coaching.
- Natürlich werden auch die **Grenzen des Coachings** sowie **seine Gefahren** aufgezeigt und konstruktive Wege, wie man als Coach **hierfür Lösungen** findet.
Auch das Erkennen von psychischen Erkrankungen wird in einem für die Arbeit als Coach wichtigen, begrenzten Ansatz gelehrt, damit Sie als Coach erkennen können, wenn es nicht vorwärts geht, weil das Problem eigentlich im Bereich der psychischen Erkrankung liegt. (Damit besteht natürlich weder die Möglichkeit noch die Berechtigung zur Ausführung der Heilkunde.)

Die Merkmale der EKC-Ausbildung:

1. **fundiert** auf dem Hintergrund von Dr. Mahr als Diplom-Psychologin, Senior Coach BDP und Psychologischen Psychotherapeutin aus über 30 Jahren Psychotherapie und Coaching und auf der Basis von 14 mehrjährigen und zertifizierten Weiterbildungen im Therapie- und Coaching-Bereich
2. **körperorientiert**, wirklichkeitsnah, herzlich
3. **systemisch**, kognitiv, emotional, sensorisch, neuropsychologisch
4. **lösungsorientiert**, wirksamkeitsorientiert und mit fortlaufender **Evaluation**
5. **einfach und humorvoll serviert**, so dass Freude aufkommt am Sich-Entfalten als Coach und daran, andere Menschen und Teams immer präziser bei deren Weg zum Erfolg zu unterstützen
6. **gut in den Alltag einbindbar** (fortlaufend, jeweils 14tägig am Donnerstag 19.00 Uhr online).
7. Der Einstieg bei Vorerfahrung im EKP/EKH/EKC© **jederzeit möglich**.

Inhalte:

Nach meinen Mottos: „**Erforschen, was wirkt – Finden, was hilft**“ und „**Alle wirklich wesentlichen Dinge sind einfach!**“ biete ich die wesentlichen, wirksamen Strategien für psychische Entfaltung von Einzelnen und Gruppen in einfachen, verständlichen Schritten, denn die Welt ist schon kompliziert genug!

Durch meinen umfassenden psychotherapeutischen Background und meinen Forschungsschwerpunkt Evaluation kann ich das wirklich „Funktionierende“ aus all diesen Ausbildungen herausfiltern und jetzt komprimiert vermitteln, ohne dass Sie von überflüssigem Input überschwemmt werden.

Warum „Körperorientiert“?

Präzision, wissenschaftliche Überprüfung und Evaluation sind auch in dem oftmals wenig greifbaren psychischen Bereich wesentlich, doch hier viel schwerer umzusetzen. Hilfreiche Zugänge sind hier Feedback-Fragebögen und Diagnostik nach und vor der Coaching-Sitzung. Während der Coaching-Sitzung ist die Körperorientierung ein enorm effizientes Mittel, denn über die Körpersignale können wir ohne großen Aufwand objektivieren, ob ein Coaching-Prozess wirklich vorwärts geht, oder ob wir das nur hoffen. Denn wir können uns alles denken und jede Theorie hat ihre Schattenseiten. Entscheidend ist jedoch, ob das Vorgehen für die Kunden/Coachees wirklich auch hilfreich und erfolgsbringend ist – und der Blick hierauf soll doch der Kern unserer Arbeit sein!

Methoden:

Die besten und fürs Coaching gut anwendbaren Skills aus pädagogischer Psychologie, Verhaltenstherapie und Selbstmanagement, systemischem Coaching, Systemaufstellungen, Teamarbeit, Mitarbeiterführung, Rhetorik, Bilateraler Stimulation, Selbsthypnose, NLP, partnerschaftlichem Focusing, Neuropsychologie, Gewaltfreier Kommunikation, Mediation, Entspannungsverfahren, Yoga, Achtsamkeitstraining, Lerntraining, Gestalttherapie u.v.m.

Warum ist ein umfassender, psychologischer und psychotherapeutischer Background der Trainerin sinnvoll?

Coaching ist ein Handwerk, das im Bereich der Wirtschaft entstanden ist und inzwischen intensiv die Methoden der Psychologie und Psychotherapie verwendet – jedoch ohne Psychologiestudium und ohne Kenntnis über psychische Erkrankungen. Wenn jemand jedoch nicht erkennen kann, ob sein Coachee schon krank ist und inwieweit seine Interventionen wirklich hilfreich sind, kann er mit diesen Methoden nicht den entsprechenden Erfolg erzielen, sondern ev. auch Schaden, Irritation und Chronifizierung von Erkrankungen verursachen. Deshalb lehre ich sowohl für den Bereich des Coaching nötige Erkennen von Krankheiten als auch das Erkennen, ob eine Intervention hilfreich ist und wie sie hilfreich werden kann. Um selbst möglichst klar zu werden und damit den Coachee möglichst genau zu erkennen, ist Lehr-Coaching ein großer Teil dieser Ausbildung.

Voraussetzung:

Abgeschlossene, mind. 4jährige Ausbildung in dem Berufsbereich, der der späteren Coaching-Tätigkeit nahesteht. Vorerfahrung in EKC© oder EKH/EKP© bei Dr. Mahr, die jedoch auf die Ausbildung angerechnet wird.

Konzeption:

Diese Coaching-Ausbildung ist über 2 oder 4 Jahre fortlaufend konzipiert, d.h. die Teilnehmer können jederzeit einsteigen oder pausieren, wie es für ihren Lernprozess sinnvoll ist, um die Belastung neben dem Job möglichst gering zu halten.

Wir arbeiten mit dem Lernen durch Erfahrung in den Sitzungen, so dass wenig Zusatzarbeit zuhause anfällt. Aber es braucht eine Teilnahme an je ca. 10 Einzel- und Gruppen-Coachings pro Jahr mit ausführlicher Nachbereitung (Feedback-Bögen).

Lehrplan:

1. Jahr: Selbsterfahrung und theoretische Grundlagen in Effektivem Körperorientierten Coaching (EKC)©

2. Jahr: Erwerb der Grundlagen des Effektiven Körperorientierten Coaching (EKC)©, die zur Beratung befähigen.

Abschlußarbeit EK-Coaching©, Zertifikat EK-Coach© auf der Basis von 200 UE (Zusammensetzung s.u.)

3. Jahr: Erwerb differenzierter Fähigkeiten in Effektivem Körperorientiertem Coaching (EKC) © zur Durchführung von Coaching in Einzel-, Gruppen- und Teamsitzungen

4. Jahr: Selbständiges Durchführen von Effektivem Körperorientiertem Coaching© unter Supervision
Abschlußarbeit EK-Senior-Coaching© sowie Arbeitsprobe, Zertifikat Senior-Coach EK© (auf der Basis von 400 UE (Zusammensetzung s.u.)

14tägige Abendkurse (online): Do 19.00 – 21.00 Uhr

Gesamt: 22 Abende pro Jahr (22 Abende á 2,66 UE) = 58 UE pro Jahr, d.h. über 4 Jahre 232 UE bzw. einzelne Life-Tage nach Absprache (in der Jahreskarte enthalten);

Kosten: ca. 82,- Euro pro Abend bei Jahresbuchung (ges. 1800,- Euro brutto pro Jahr),
bei Einzelbuchung: 120,- Euro pro Abend

2mal 5tägiges Intensivseminar in Bad Kissingen (je 22 UE):

800,- Euro brutto zzgl. Unterkunft und Verpflegung, sowie 420,- Seminarpauschale: Raumkosten für die gesamte Zeit (d.h. der Raum gehört nur uns und wir können unsere Sachen dort lassen), Tagungsgetränke, Imbiß, Seminar-Betreuung von Seiten des Hotels), Eigenanreise.

Lehr-Coaching in Form von Einzel- und Gruppen-Coaching in den 2 bzw. 4 Jahren (bis 200 bzw. 400 UE erfüllt), wobei folgende Aufteilung empfohlen:

Einzelcoaching (50min/1,11UE: 220,- Euro brutto): mind. 10 UE pro Jahr, d.h. ca. 40 UE in 4 Jahren.

Gruppencoaching (Mittwochs, wobei mind. die Hälfte WIR-Gruppe wichtig) (100min/2,2UE): 10 Gruppen pro Jahr = 40 in 4 Jahren = 88 UE. (100min/107,- Euro brutto). Bisherige Coaching-Sitzungen und Gruppen bei Dr. Mahr werden anerkannt.

Abschlußarbeit jeweils für das Zertifikat nach 2 und nach 4 Jahren

Auf gute Zusammenarbeit *Ihre Ute Mahr*