

Grundwissen Life Coach

Allgemeine Einleitung

Life Coach: *Die Kluft zwischen Wirklichkeit und Traum überwinden.*

In diesem Lehrgang geht es um Sie, um den Menschen, um Ihre Ziele! Wo stehen Sie? Wo wollen Sie hin? Welche Hindernisse stehen Ihnen im Weg? Wie erreichen Sie Ihren Traum? Oder fühlen Sie sich schon jetzt berufen anderen Menschen zu helfen?

Dieser Lehrgang bietet Ihnen die Möglichkeit mehr über das Führen eines glücklichen und erfolgreichen Lebens zu erfahren. Mithilfe von speziellen Selbstlernaufgaben können Sie ihr eigenes Leben ausleuchten und schrittweise verbessern.

Und es geht noch einen Schritt weiter. Sie sollen lernen, andere Menschen dabei zu begleiten ihre eigenen Antworten zu finden, damit einem Leben in Balance der persönlichen Bedürfnisse nichts mehr im Weg steht. Es geht um Zeit, Ziele und Prioritäten.

Der Unterrichtsstoff ist in verdauliche Portionen unterteilt, sodass Sie ihn nach Feierabend oder am Wochenende bewältigen können. Sinnvoll ist es, sich einen festen Moment im Alltag zu suchen, an dem Ihnen das Lernen leicht fällt. Zwingen Sie sich aber nicht, starr daran festzuhalten, wenn wichtige Dinge dazwischenkommen, widerstehen Sie aber bitte der willkommenen Verlockung sich von unwichtigen Dingen ablenken zu lassen. Genaueres werden Sie hierüber im Verlauf des Lehrgangs lernen.

Wichtig ist auch, dass Sie sich ausgiebig mit dem Stoff beschäftigen und die Selbstlernaufgaben in Ruhe und mit voller Konzentration beantworten. Erst dann lesen Sie bitte weiter und bearbeiten den nächsten Abschnitt oder die Hausaufgabe.

Dass Sie nicht weiterlesen, ist wirklich wichtig, weil ich die Selbstlernaufgabengelegentlich dazu nutzen werde, Ihnen etwas spürbar zu machen. Lesen Sie in diesem Moment weiter, dann verpufft der Effekt und Sie rauben sich die Möglichkeit den Stoff wirklich zu begreifen.

Es kommt nicht darauf an, dass Sie die Selbstlernaufgaben auf Anhieb richtig beantworten, häufig ist das auch überhaupt nicht möglich, weil es um Ihre persönliche Mei-

nung oder Ihr individuelles Leben geht. In solch einem Fall geht es darum, dass Sie Ihr eigenes Leben ausleuchten und eigene Antworten finden.

Wenn Sie den Stoff wirklich verstanden haben, dann bearbeiten Sie bitte ebenso sorgfältig die Hausaufgabe. Sobald Sie diese beantwortet und eingeschickt haben, können Sie sich mit dem Lernstoff der nächsten Woche beschäftigen. Ich spreche hier von „Woche“, um Ihnen ein Richtmaß zu geben. Sie können auch schneller vorgehen, wenn sie möchten, oder auch langsamer, falls es notwendig sein sollte.

Für den erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs ist es wichtig, dass Sie das Wissen langfristig abspeichern. Dies ist nur möglich, wenn der Stoff wirklich Eindruck bei Ihnen gemacht hat. Sie dürfen sich ruhig Notizen an den Rand schreiben oder einen Textmarker verwenden. Dies ist ihr Unterrichtsmaterial. Sie können zurückblättern und die Selbstlernaufgaben zu einem späteren Zeitpunkt neu bearbeiten. Sie sparen keine Zeit, wenn sie hastig voranschreiten und/ oder beim ersten Mal die vermeintlich richtige Antwort aus dem Text oder der Lösungsvorgabe herausuchen. Boris Becker ist zweifellos sehr erfolgreich gewesen. Aber können Sie auch seinen Erfolg vervielfältigen, indem sie seine Biografie abschreiben?

Erklärung der Symbole



Selbstlernaufgaben



Hausaufgabe



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Lösungen zu den Selbstlernaufgaben



Notizen



Anhang

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Einführung Life Coach

1. 1 Einleitung
1. 2 „Life Coaching“
1. 3 Mehrdimensional
1. 4 Aufgaben, Leistung und Herausforderung
1. 5 Coaching-Anlass
1. 6 Zusammenfassung
1. 7 Hausaufgabe
1. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
1. 9 Anhang

Lernheft 2:

Handlungsspielraum erforschen

2. 1 Einleitung
2. 2 Begriff „Selbst-Bild“
2. 3 Statisches und dynamisches Selbstbild
2. 4 Negatives Selbstbild
2. 5 Innerer Monolog
2. 6 Handlungsspielraum erforschen
2. 7 Zusammenfassung
2. 8 Hausaufgabe
2. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.10 Anhang

Lernheft 3:

Balance

3. 1 Einleitung
3. 2 Lebensbereiche
3. 3 Rollen
3. 4 Balance
3. 5 Ausbalanciert
3. 6 Zusammenfassung
3. 7 Hausaufgabe
3. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
3. 9 Anhang

Lernheft 4:

Flussgold Bilanz ziehen

4. 1 Einleitung²
4. 2 Bilanz ziehen³
4. 3 Stärken-Schwächen-Analyse⁴
4. 4 Bedürfnisse⁹
4. 5 Motive
4. 6 Zusammenfassung
4. 7 Hausaufgabe
4. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
4. 9 Anhang

Lernheft 5:

Kopfsache

5. 1 Einleitung
5. 2 Planung
5. 3 Lebensvision
5. 4 Den Kopf vorbereiten
5. 5 Lebens-Rad
5. 6 Zusammenfassung
5. 7 Hausaufgabe
5. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
5. 9 Anhang

Lernheft 6:

Ziele

6. 1 Einleitung
6. 2 Selbstverwirklichung
6. 3 Ziel – gescheitert?
6. 4 Aktionsplanung
6. 5 Formulierung von Zielen
6. 6 Zielfindung
6. 7 Zusammenfassung
6. 8 Hausaufgabe
6. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.10 Anhang

Lernheft 7:

Emotionale Bindung

7. 1 Einleitung
7. 2 Begriff emotionale Bindung
7. 3 Ihr persönliches Fazit
7. 4 Was ist los?
7. 5 Was ist Liebe?
7. 6 Die liebe Familie
7. 7 Zusammenfassung
7. 8 Hausaufgabe
7. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.10 Anhang

Lernheft 8:

Körperliches Wohlbefinden

8. 1 Einleitung
8. 2 Sport und Bewegung
8. 3 Gesunde Ernährung
8. 4 Entspannung
8. 5 Schlaf
8. 6 Ihr persönliches Fazit
8. 7 Zusammenfassung
8. 8 Hausaufgabe
8. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 9:

Einklang im Beruf

9. 1 Einleitung
9. 2 Be-Ruf-ung
9. 3 Einklang im Beruf
9. 4 Erfolg im Beruf
9. 5 Beruf und Familie
9. 6 Beruf und Zukunft
9. 7 Zusammenfassung
9. 8 Hausaufgabe
9. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 10:

Mentale Entwicklung

10. 1 Einleitung
10. 2 Mentale Fitness
10. 3 Lernmotive und Lernmotivation
10. 4 Mentale Entwicklung
10. 5 Hope has never cleaned the kitchen
10. 6 Fähigkeiten
10. 7 Ihr persönliches Fazit
10. 8 Zusammenfassung
10. 9 Hausaufgabe
- 10.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 11:

Soziale Beziehungen

- 11. 1 Einleitung
- 11. 2 Soziale Kontakte
- 11. 3 Pflegeanleitung
- 11. 4 Soziales Netzwerk
- 11. 5 Ihr persönliches Fazit
- 11. 6 Und dann ...
- 11. 7 Zusammenfassung
- 11. 8 Hausaufgabe
- 11. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 12:

Mir gehört mein Leben

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Lebensweg
- 12. 3 Do – oder wie verspeist man einen Elefanten?
- 12. 4 Visualisierung
- 12. 5 Die Bedürfnisse ineinanderfließen lassen
- 12. 6 Ein Wunder!
- 12. 7 Zusammenfassung
- 12. 8 Hausaufgabe
- 12. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 13:

Stress

- 13. 1 Einleitung
- 13. 2 Was ist eigentlich Stress?
- 13. 3 Negativer und positiver Stress
- 13. 4 Stress heute!
- 13. 5 Gefangen im Tunnel
- 13. 6 Langfristige und kurzfristige Bewältigungsstrategien
- 13. 7 Zusammenfassung
- 13. 8 Hausaufgabe
- 13. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 14:

Lektion annehmen

- 14. 1 Einleitung
- 14. 2 Jenseits der Komfortzone
- 14. 3 Leben im Hier und Jetzt
- 14. 4 Angstblockaden
- 14. 5 Sucht und Sehnsucht
- 14. 6 Freiheit

- 14. 7 Zusammenfassung
- 14. 8 Hausaufgabe
- 14. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 15:

Der innere Weg

- 15. 1 Einleitung
- 15. 2 Following my own brook
- 15. 3 Was macht Sie aus?
- 15. 4 Intuition
- 15. 5 Den inneren Konflikt entkrampfen
- 15. 6 Zusammenfassung
- 15. 7 Hausaufgabe
- 15. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 16:

Stärken stärken

- 16. 1 Einleitung
- 16. 2 Die Norm
- 16. 3 Schwächen
- 16. 4 Mit dem Frosch Walzer tanzen
- 16. 5 Auf die Stärken konzentrieren
- 16. 6 Stärken stärken
- 16. 7 Zusammenfassung
- 16. 8 Hausaufgabe
- 16. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 17:

Zeitmanagement

- 17. 1 Einleitung
- 17. 2 Zeitmanagement
- 17. 3 Status quo
- 17. 4 Das Eisenhower-Prinzip
- 17. 5 Wochenplan
- 17. 6 Tagesplan
- 17. 7 Rückblick: Bewertung der Woche
- 17. 8 Zusammenfassung
- 17. 9 Hausaufgabe
- 17.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 18:

Lebensqualität

- 18. 1 Einleitung
- 18. 2 Lebensqualität
- 18. 3 Perfektion
- 18. 4 Lebensqualität verbessern

- 18. 5 Verwirklichung
- 18. 6 Zusammenfassung
- 18. 7 Hausaufgabe
- 18. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 19:

Effektivität und Effizienz

- 19. 1 Einleitung
- 19. 2 Effektivität und Effizienz
- 19. 3 Qualitative Zeitanalyse
- 19. 4 Problemorientierung versus Lösungsorientierung
- 19. 5 Geben und Nehmen
- 19. 6 Typische Fallgruben und passende Leiter
- 19. 7 Störfaktoren und Altlasten
- 19. 8 Der Weg ist das Ziel
- 19. 9 Zusammenfassung
- 19.10 Hausaufgabe
- 19.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 20:

Emotionale Intelligenz

- 20. 1 Einleitung
- 20. 2 Emotionale Intelligenz
- 20. 3 Sich selbst einschätzen
- 20. 4 Welchen Nutzen hat emotionale Intelligenz?
- 20. 5 Emotionale Intelligenz im Alltag nutzen
- 20. 6 Vorteile emotionaler Intelligenz
- 20. 7 Zusammenfassung
- 20. 8 Hausaufgabe
- 20. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 21:

Grundlagen der Kommunikation

- 21. 1 Einleitung
- 21. 2 Kommunikation
- 21. 3 Kommunikative Fähigkeiten (Kompetenz)
- 21. 4 WIE
- 21. 5 Kommunikationsmittel
- 21. 6 Zusammenfassung
- 21. 7 Hausaufgabe
- 21. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 22:

Aufbau guter Kommunikation

- 22. 1 Einleitung
- 22. 2 Ohne Ausflüchte zuhören
- 22. 3 Den Handlungsspielraum erforschen
- 22. 4 Tipps für das Verbessern der Kommunikation
- 22. 5 Die Todsünden der Kommunikation und weitere Konflikte
- 22. 6 Zusammenfassung
- 22. 7 Hausaufgabe
- 22. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 23:

Körpersprache

- 23. 1 Einleitung
- 23. 2 Was ist Körpersprache?
- 23. 3 Apathie, Sympathie und Empathie
- 23. 4 Eine kleine Haltungsschulung
- 23. 5 Erfolg mithilfe der Körpersprache
- 23. 6 Zusammenfassung
- 23. 7 Hausaufgabe
- 23. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 24:

Menschenkenntnis und Persönlichkeitstypen

- 24. 1 Einleitung
- 24. 2 Menschenkenntnis
- 24. 3 Enneagramm
- 24. 4 Myers-Briggs-Type-Indicator (MBTI)
- 24. 5 Zusammenfassung
- 24. 6 Hausaufgabe
- 24. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 25:

Lebensphasen

- 25. 1 Einleitung
- 25. 2 Stufenmodell der psycho-sozialen Entwicklung
- 25. 3 Erwachsenenalter
- 25. 4 Frühes Erwachsenenalter
- 25. 5 Reife
- 25. 6 Lebensmitte
- 25. 7 Mittleres Erwachsenenalter
- 25. 8 Hohes Erwachsenenalter
- 25. 9 Zusammenfassung
- 25.10 Hausaufgabe
- 25.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 26:

Motivation

- 26. 1 Einleitung
- 26. 2 Begriff Motivation
- 26. 3 Motiviertsein
- 26. 4 Motivation und Zielverwirklichung
- 26. 5 Wie lässt sich Motivation steigern?
- 26. 6 Zielverwirklichung
- 26. 7 Zusammenfassung
- 26. 8 Hausaufgabe
- 26. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 27:

Krisenmanagement

- 27. 1 Einleitung
- 27. 2 Krise
- 27. 3 Burn-out-Syndrom
- 27. 4 Depression
- 27. 5 Analyse
- 27. 6 Gründe für das Scheitern
- 27. 7 Mit Misserfolgen umgehen
- 27. 8 Mit Kritik umgehen
- 27. 9 Zusammenfassung
- 27.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 27.11 Hausaufgabe

Lernheft 28:

Strategien

- 28. 1 Einleitung
- 28. 2 Strategien
- 28. 3 Suggestion
- 28. 4 Neurolinguistisches Programmieren
- 28. 5 NLP und Ziele
- 28. 6 Hypnose
- 28. 7 Meditation
- 28. 8 Zusammenfassung
- 28. 9 Hausaufgabe
- 28.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 29:

Wahrnehmung

- 29. 1 Einleitung
- 29. 2 Objektive und subjektive Wahrnehmung
- 29. 3 Erfolg
- 29. 4 Ihr persönlicher Erfolg
- 29. 5 Das Problem mit den Misserfolgen
- 29. 6 Sich erfolgreich verändern

- 29. 7 Wirklichkeit selbst gestalten
- 29. 8 Zusammenfassung
- 29. 9 Hausaufgabe
- 29.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 30:

Lebensvision

- 30. 1 Einleitung
- 30. 2 Das Bild Ihrer Zukunft
- 30. 3 Faktoren der Lebensvision
- 30. 4 Das Konzert der Stimmen
- 30. 5 Methoden zur Enthüllung
der Lebensvision
- 30. 6 Formulieren Sie Ihre Lebensvision!
- 30. 7 Zusammenfassung
- 30. 8 Hausaufgabe
- 30. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 31:

Check

- 31. 1 Einleitung
- 31. 2 Check – PDCA-Zyklus
- 31. 3 Wo stehen Sie jetzt?
- 31. 4 Ursachen erforschen
- 31. 5 Zusammenfassung
- 31. 6 Hausaufgabe
- 31. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 32:

Starkes Auftreten

- 32. 1 Einleitung
- 32. 2 Selbstmarketing
- 32. 3 Der erste Eindruck
- 32. 4 Persönlichkeit zeigen
- 32. 5 Auf andere zugehen
- 32. 6 Zusammenfassung
- 32. 7 Hausaufgabe
- 32. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 33:

Planung für Fortgeschrittene

- 33. 1 Einleitung
- 33. 2 Das Problem ist das Problem
- 33. 3 Lebensvision anpeilen
- 33. 4 Prinzipien
- 33. 5 Was würde Sie begeistern?
- 33. 6 Lebensplan
- 33. 7 Kritisches Zeitmanagement
- 33. 8 Zusammenfassung
- 33. 9 Hausaufgabe
- 33.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 34:

Act

- 34. 1 Einleitung
- 34. 2 ACT!
- 34. 3 Messlatte justieren
- 34. 4 Verantwortung, Kompetenz und Disziplin
- 34. 5 Motivieren
- 34. 6 Life-Coaching-Prozess
- 34. 7 Zusammenfassung
- 34. 8 Hausaufgabe
- 34. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 35:

Am Ende

Lernheft 35:

- 35. 1 Einleitung
- 35. 2 Selbstvergessenheit
- 35. 3 Wünsche werden wahr
- 35. 4 Warten
- 35. 5 Reduzieren
- 35. 6 Sein
- 35. 7 Zusammenfassung
- 35. 8 Hausaufgabe
- 35. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 36:

Life Coach als Beruf(ung)

- 36. 1 Einleitung
- 36. 2 Berufsbild „Life Coach
- 36. 3 Telekommunikation
- 36. 4 Das Geheimnis des Coaching-Erfolgs
- 36. 5 Zusammenfassung
- 36. 6 Hausaufgabe
- 36. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 36. 8 Literaturverzeichnis
- 36. 9 Anhang

Abschlussarbeit