

# COACHING AUSBILDUNG

## SYSTEMISCHES COACHING | ECA ZERTIFIZIERT



# Was ist Coaching?

Als Coach unterstützen Sie Ihre Coachees darin, festgefahrene Sichtweisen zu verflüssigen, Wechselwirkungen zu erkennen und neue Lösungswege zu erproben. Dabei obliegt es immer dem / der Coachee selbst zu entscheiden, welche Ziele erstrebenswert, welche Sichtweisen stimmig und welche Lösungswege realistisch sind. Um eingetretene Pfade zu überdenken und Neues zu wagen, braucht es Mut und Zuversicht. In Ihrer Rolle als Coach unterstützen Sie Ihre Coachees darin, die eigene Selbstreflektionsfähigkeit zu vertiefen und zu erweitern. Sie bestärken Ihre Coachees darin, selbstbestimmt als Architekt:innen ihrer eigenen Welt zu agieren.

# Warum eine Coaching Ausbildung?

Wir leben und arbeiten in einer zunehmend komplexen und dynamischen Welt. Dies bringt Chancen aber auch Herausforderungen mit sich. Um Chancen und Herausforderungen selbstbestimmt zu begegnen, braucht es ausgeprägte Selbstreflexionsfähigkeiten sowie eine ziel- und lösungsorientierte Haltung. In unserer Coachinausbildung bekommen Sie Tools und Praktiken an die Hand, um Menschen darin zu befähigen, als Architekten ihrer eigenen Welt zu agieren. Menschen, denen dies gelingt, sind zufriedener, resilienter und in dem, was sie sich vornehmen, wirksamer.



# Unser Ausbildungsprogramm

## Fachlich fundiert und praxisorientiert

Veränderungsprozesse sind komplex und folgen keinen einfachen "wenn-dann" Regeln. Dafür stehen uns erprobte Coaching-Prinzipien und -Methoden zur Verfügung. In unserem Ausbildungsprogramm erlernen Sie von Grund auf den systemischen Coaching-Ansatz. Wir legen großen Wert darauf, unseren Teilnehmer:innen ein fundiertes Verständnis der theoretischen und konzeptionellen Grundlagen dieser Methoden zu vermitteln. Dadurch sind Sie in der Lage, bewusst in Coaching-Prozessen zu entscheiden, welche Methoden Sie einsetzen möchten und warum. Ebenso wichtig für die künftige Tätigkeit als Coach ist das Erproben der vermittelten Prinzipien und Methoden. So sind unsere Module als eine gut aufeinander abgestimmte kognitive, erlebnis- und praxisorientierte Lernreise konzipiert, die viel Zeit und Raum für Übungen bietet.

## Der systemische Coaching-Ansatz

Der systemische Coaching-Ansatz basiert auf psychologischen, verhaltenstheoretischen und inzwischen auch neuro-wissenschaftlichen Erkenntnissen. Systemisches Coaching bedeutet ressourcen-, ziel- und lösungsorientiert zu arbeiten. Ebenso wichtig für erfolgreiche Veränderungsprozesse ist aus systemischer Sicht ein Denken in Wechselwirkungen, was uns ermöglicht, stimmige Lösungsstrategien zu erarbeiten. Das Fundament des systemischen Ansatzes bilden in vielerlei Hinsicht Aktives Zuhören, systemische Fragetechniken, Zielklärung und das Konzept des Re-Framings. Eine Voraussetzung für gesunde Veränderungsprozesse sind zudem Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit.



# ÜBERSICHT DER MODULE





MODUL 1  
Der Systemische  
Coaching-Ansatz



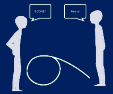
MODUL 2  
Zielklärung &  
Entscheidungs-  
findung



MODUL 3  
Karriere Coaching



MODUL 4  
Achtsamkeit &  
Resilienz



MODUL 5  
Konflikt Coaching



MODUL 6  
Neuro-Coaching



MODUL 7  
Interkulturelles  
Coaching



MODUL 8  
Leadership Coaching



MODUL 9  
Arbeiten in einer  
VUKA-Welt



MODUL 10  
Narrative Coaching-  
Methoden



MODUL 11  
Coaching Profil/  
Coaching vor dem  
Ausbilder

#### Begleitende Maßnahmen:

- ❖ Entwicklungsgruppen
- ❖ Supervisionsstunden
- ❖ Literaturstudium
- ❖ Alumni-Treffen



## MODUL 1: Der Systemische Coaching-Ansatz

**Dauer:** 2 Tage  
**Trainerin:** Dr. Arlena Jung

In diesem Modul erlangen Sie ein differenziertes Verständnis der Grundprinzipien und Grundannahmen des systemischen Coaching-Ansatzes. Sie beginnen bereits drei Coaching-Methoden zu erproben und einzuüben, die in vielerlei Hinsicht das Fundament aller anderen Coaching-Methoden bilden: Aktives Zuhören, systemische Fragetechniken und Re-Framing.



## MODUL 2: Zielklärung & Entscheidungsfindung

**Dauer:** 2 Tage  
**Trainerin:** Dr. Arlena Jung

Im Coaching geht es stets um Veränderung. Im zweiten Modul setzen wir uns mit den unterschiedlichen Phasen von Veränderungsprozessen auseinander. Sie lernen Zielklärung und Entscheidungsfindung als zwei zentrale Bestandteile aller erfolgreichen Veränderungsprozesse kennen und üben Methoden der Zielklärung und der Entscheidungsfindung anzuwenden. Zudem lernen Sie die ersten selbstwahrnehmungsbasierten Coaching-Methoden kennen, wie das Arbeiten mit Bodenankern.



## MODUL 3: Karriere Coaching

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Michael Stein & Dr. Arlena Jung

Menschen auf ihrer individuellen Entwicklungsreise zu befähigen, spielt in unserer heutigen Welt eine immer wichtigere Rolle – und zwar für Menschen aller Altersgruppen und in allen Lebensphasen. Wie können Sie Ihre Coachees darin unterstützen, Entwicklungsziele und Karriereentscheidungen sowohl strategisch als auch bedürfnis- und stärkenorientiert zu treffen? Im dritten Modul bekommen Sie Coaching-Methoden an die Hand, um Ihre Coachees darin zu befähigen, ihren individuellen Karriereweg bedürfnis- und ressourcenorientiert zu gestalten.



## MODUL 4: Achtsamkeit & Resilienz

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Michael Stein & Dr. Arlena Jung

Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit & Resilienz sind Themen, die in unserer schnelllebigen Welt von immer größerer Bedeutung werden. Sie sind aber auch Voraussetzung für gesunde Veränderungsprozesse und deshalb ein elementarer Bestandteil des systemischen Coaching-Ansatzes. In diesem Modul fokussieren wir körperorientierte Coaching-Methoden, die auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen zur Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche basieren.



## MODUL 5: Konflikt Coaching

**Dauer:** 2 Tage

**Trainerin:** Dr. Arlena Jung

Im fünften Modul erlangen Sie ein differenziertes Verständnis von Konfliktdynamiken und deren Ursachen, insbesondere in beruflichen Kontexten. Vertiefend erlernen Sie wichtige Interventionstechniken, wie den Perspektivwechsel und die lösungsorientierte Gesprächsführung. Sie üben Coaching-Methoden anzuwenden, mit denen Sie Ihre Coachees darin unterstützen, Konflikte proaktiv und zielorientiert zu begegnen.



## MODUL 6: Neuro-Coaching

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Dr. Ina Filla & Dr. Arlena Jung

Was sind die neurobiologischen Grundlagen von Wahrnehmung, Gefühlen, Psyche und Persönlichkeit? Und: Wie können neurowissenschaftliche Erkenntnisse uns helfen, unsere Coaching-Prozesse zu gestalten? Im Modul Neuro-Coaching erhalten Sie einen Einblick in die neurowissenschaftlichen Grundlagen systemischer Coaching-Methoden. Auch hier arbeiten wir erfahrungs- und praxisorientiert. Sie haben die Gelegenheit, Methoden zu erproben, mit denen Sie diese Erkenntnisse im Rahmen des systemischen Coaching-Ansatzes implementieren können.





## MODUL 7: Interkulturelles Coaching

**Dauer:** 2 Tage

**Trainerin:** Dr. Arlena Jung

Interkulturalität gewinnt in unserer globalisierten Welt zunehmend an Bedeutung. Damit tauchen zwangsläufig vielschichtige Fragen zu Identität und Zugehörigkeit auf. Das eigene Wertesystem wird reflektiert und evaluiert. Wie können Sie Ihre Coachees darin bestärken, mit den vielfältigen Herausforderungen und Chancen der Interkulturalität umsichtig und souverän umzugehen? Sie erlangen ein differenziertes Verständnis der Prinzipien, Methoden und Praktiken, die bei interkulturellem Coaching zum Tragen kommen.



## MODUL 8: Leadership Coaching

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Stephan Blässing & Dr. Arlena Jung

Führung ist eine herausfordernde und häufig auch komplexe Aufgabe. Der Ausbildungsabschnitt Leadership Coaching vermittelt Ihnen das nötige Fachwissen und die Kompetenzen, um Führungskräfte systemisch zu begleiten. Sie lernen Coaching-Methoden kennen, mit denen Sie Coachees unterstützen können, in der Führungsrolle anzukommen, eine gesunde Balance zwischen Mitarbeiter- und Aufgabenorientierung zu finden. Sie verstehen es Führungskräften zu helfen, die innere Klarheit zu finden, die sie brauchen, um Zielkonflikte und Rollenambiguitäten in komplexen Führungskonstellationen strategisch zu begegnen.



## MODUL 9: Arbeiten in einer VUKA-Welt

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Dr. Arlena Jung

Auch in diesem Modul wollen wir ein Thema fokussieren, das flächendeckend an Bedeutung gewinnt: Das Arbeiten in einer zunehmend **V**olatilen, **U**nsicheren, **K**omplexen und **A**mbiguen = mehrdeutigen (VUKA) Welt. Sie lernen Tools und Praktiken kennen, mit denen Sie Ihre Coachees befähigen können, charakteristischen Stressoren in der VUKA-Welt effektiv zu begegnen, strategisch kluge Entscheidungen zu treffen und ihr Arbeitsleben so zu gestalten, dass es den eigenen Bedürfnissen und Kompetenzen entspricht.



## MODUL 10: Narrative Coaching-Methoden

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Dr. Arlena Jung

Es liegt in der Natur des Menschen, mit Geschichten über sich und andere dem Leben einen Sinn zu geben. Geschichten inspirieren und motivieren. Sie helfen uns, Muster zu verstehen und neue Handlungsoptionen zu entdecken. Die Geschichten, die wir uns selber über unser eigenes Leben erzählen, prägen, wie wir unsere Welt wahrnehmen. Sie können uns inspirieren, motivieren und ein Gefühl der Zuversicht und Stärke geben. Unsere Narrative beeinflussen, was wir uns zutrauen, welche Entscheidungen wir treffen und womit wir uns identifizieren. Im zehnten Modul üben Sie, narrative Methoden in die eigene Coaching Praxis zu integrieren.

## MODUL 11: Coaching Profil/Coaching vor dem Ausbilder

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** Dr. Arlena Jung

Im elften Modul findet die Abschlussprüfung in Form eines Demo-Coachings vor einem/r Ausbilder:in statt. Wir wollen, dass Sie nach unserer Ausbildung eine klare Vorstellung davon haben, wie Sie mit Ihrer eigenen Coaching-Praxis durchstarten können. So haben Sie in diesem Modul zudem die Gelegenheit, eigene Entwicklungsziele stärken- und ressourcenorientiert zu definieren. Dazu verwenden wir Methoden, die Sie später selber nutzen können, um Ihre zukünftigen Coachees auf ihrer individuellen Entwicklungsreise begleiten.



# DAS AUSBILDUNGSTEAM



# Das Ausbildungsteam

**Wir sind ein hochqualifiziertes, eingespieltes Team  
zertifizierter Coaches und Berater:innen  
mit langjähriger Praxiserfahrung**



**DR. ARLENA JUNG**  
Systemtheoretikerin  
Organisationssoziologin



**MICHAEL STEIN**  
Therapeut und Berater  
ehemaliger HR Manager



**DR. INA FILLA**  
Neurowissenschaftlerin  
Dipl. Psychologin



**STEFAN BLÄSSING**  
C-Level Coach  
ehemaliger Geschäftsführer

# Dr. Arlena Jung



**Dr. Arlena Jung** unterstützt seit 2015 Führungskräfte, Teams und ganze Organisationen bei der Realisierung ihrer Veränderungsvorhaben. Sie hat in Systemtheorie zu Organisationssystemen promoviert (Universität Bielefeld, mit Auszeichnung). Dr. Arlena Jung ist zertifizierte Beraterin, Coach und Lehr-Coach und hat bereits

zahlreiche Ausbildungsprogramme zu systemischem Coaching durchgeführt. 2022 hat sie "ChangeLab Organisationsberatung" gegründet. Ihr Anliegen und Ziel: Mit einem hochqualifizierten, eingespielten Team ChangeLab Kunden die organisationale, Leadership und Change Expertise anzubieten, die sie brauchen, um komplexe Veränderungsprozesse erfolgreich zu meistern. Sie wird Sie in allen Modulen des Ausbildungsprogramms begleiten. Es ist ihr ein wichtiges Anliegen, Ihnen ein differenziertes Verständnis der Grundprinzipien des systemischen Coaching-Ansatzes zu vermitteln.

# Michael Stein



**Michael Stein** beschäftigt sich seit 15 Jahren in Leitungsfunktionen, sowie als Personal- und Organisationsentwickler mit den Themen Führung, Produktivität und Sinn. Als ehemaliger Leiter der Abteilung für Person- und Organisationsentwicklung an der Hertie School in Berlin bringt er profundes Wissen zum Thema

Personalentwicklung und Karriere Coaching mit. Zusätzlich zu seiner Expertise im systemischen Coaching bringt Michael Stein viel Erfahrung im Bereich der körperorientierten Psychologie und Gesprächstherapie mit. Neben seiner Arbeit als Leadership-Trainer und Teamentwickler bei ChangeLab hat er eine eigene Praxis für körperorientierte Psychotherapie. Er wird Sie in den Modulen zu Karriere Coaching und Achtsamkeit & Resilienz begleiten.

# Dr. Ina Filla



**Dr. Ina Filla** unterstützt seit 2015 als Beraterin und Coach Führungskräfte und Teams erfolgreich darin, ihr Potenzial zu entfalten. Nach ihrer Promotion hat sie im Labor des Nobelpreisträgers Eric Kandel an der Columbia University zu molekularer Neurowissenschaft geforscht. Als Neurowissenschaftlerin und Dipl.-

Psychologin ist es ihre Leidenschaft, neueste Erkenntnisse aus den Bereichen der kognitiven Wissenschaften, der Epigenetik und der Verhaltensökonomie auf die aktuellen Herausforderungen unserer Arbeitswelt zu übertragen. Dr. Ina Filla wird Sie in dem Modul Neuro-Coaching begleiten.

# Stephan Blässing



Seit 2017 berät und unterstützt **Stephan Blässing** als Coach und Unternehmensberater Führungskräfte der oberen Management-Ebene. Stephan Blässing hat als Projekt- und Teamleiter gearbeitet, sowie 10 Jahre auf oberster Führungsebene als Geschäftsführer von Porsche Berlin und Daimler-Benz. Mit seiner 20

jährigen Führungserfahrung - von Projektleitung bis zur Geschäftsführung - besitzt er eine umfangreiche und erfahrungsbasierte Leadership-Expertise. Was ihn motiviert und antreibt: Ziele erreichen, mit neuen Denkmodellen innovative Ideen und Lösungen entwickeln, Leadership Performance steigern. Er wird Sie in dem Modul Leadership Coaching begleiten.

# Zertifizierung

**Unser Ausbildungsprogramm ist vom European Coaching Association lizenziert.** Nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss sind die Absolvent:innen nach den Richtlinien der European Coaching Association ausgebildet und erhalten eine entsprechende Zertifizierung.

## Die Ausbildung umfasst:

- + 220 Unterrichtsstunden
- + Bearbeitung von Vor- und Nachbereitungsaufgaben in Entwicklungsgruppen
- + Individuelle Befähigung in Form von bis zu 4 Supervisionsstunden
- + Viertiefendes Literaturstudium

# Ausbildungskosten

Die Kosten für die gesamte Ausbildung betragen 5.300 € zzgl. 19% MwSt. Die Ausbildungskosten können vorab bezahlt oder mit einem monatlichen Beitrag von 482 € zzgl. 19% MwSt. beglichen werden.

# Organisatorisches

- + Die Ausbildung in Modulen findet grundsätzlich an Wochenenden in Berlin statt.
- + Bei der Lernreise in Modulen 3 und 4 fahren wir gemeinsam für 4 Tage weg.
- + Zwischen den Modulen treffen Sie sich mit anderen Teilnehmer:innen in Entwicklungsgruppen, erproben die vermittelten Coaching-Methoden und bearbeiten Vertiefungsaufgaben.
- + Während der Ausbildung haben Sie Anspruch auf 3 Supervisionsstunden zu den eigenen Coaching-Prozessen.
- + Zu allen Ausbildungsinhalten erhalten Sie von uns weiterführende Literatur.
- + Alle 12 bis 18 Monate werden Alumni-Treffen angeboten. In diesen 2-tägigen Workshops erweitern Sie Ihre methodischen Kenntnisse und tauschen sich in Form von einer kollegialen Fallberatung zu laufenden Coaching-Prozessen aus.



NEUE WEGE GEHEN.  
KONTAKTIEREN SIE UNS GERNE!

### **Kontakt**

Um mehr über das Ausbildungsprogramm zu erfahren, wenden Sie sich gerne an **Dr. Arlena Jung:**

Telefon: +491754649343

E-Mail: [arlena.jung@changelab-organisationsberatung.de](mailto:arlena.jung@changelab-organisationsberatung.de)

Um mehr über **ChangeLab** zu erfahren, besuchen Sie uns gerne auf unserer Webseite:

