

GROW WITH YOUR FLOW®

LIFE COACHING INSTITUT

WWW.SERENITY-THERAPY.COM

SELBSTSTUDIUM ZUM HOLISTISCHEN LIFE COACH

Der Beruf eines Life Coaches nimmt einen zunehmend wichtigen Stellenwert in unserer heutigen Gesellschaft ein.

Life Coaching erfordert viel Verantwortungsbewusstsein und Empathie, allerdings auch eine gewisse Grundlage in Bezug auf Führungsqualitäten und Unternehmensführung.

Je nachdem, wo Deine eigene Reise als Life Coach hingehen soll.

THEMENGEBIETE EINES LIFE COACHS

Berufliche Neuorientierung,
Konflikte beruflicher oder privater Natur,
Lebensveränderungen wie Trennung,
Krankheit, Tod,
Schwangerschaft, Umzug,
Sinn-findung,
individuelle Lebensgestaltung,
Motivation bei Gründung eines Unternehmens,
Supervision

MÖGLICHES BERUFSUMFELD EINES LIFE COACHS

- in der eigenen Praxis
(vor Ort oder online)
- Autorentätigkeit
- in Unternehmen als
Unterstützung von Teams
- i.V.m. therapeutischer Praxis
i.V.m. des eigenen Yogabusiness
- als Eltern-, Beziehungs oder Stresscoach.
- als Speaker auf Veranstaltungen
- Leiter von Trainings und Workshops

INFOS ZU DEN PREISEN FÜR DIE AUSBILDUNG FINDEST DU AUF DER VORLETZTEN SEITE DIESES DOKUMENTS.

INHALTE:

Coaching-Techniken*:
Systemisches Coaching
Mentaltraining
NLP
positive Psychologie
gewaltfreie Kommunikation
Krisenintervention
spirituelle Techniken: das Gesetz der Anziehung,
Manifestation
Chakra Healing
Achtsamkeitstraining
Stress- und BurnOut Prävention
uvm.

*Bei den Inhalten handelt es sich um eine Mischung mehrerer Techniken mit eigens entwickelten und bewährten Tools aus der Zusammenarbeit mit KlientInnen von Serenity Therapy.

Das Grow With Your Flow® Life Coaching Institut bietet keine Seminarinhalte nur einer Coaching-Schule an, da es sich bewährt hat, mit mehreren Techniken verschiedener Schulen zu arbeiten und diese nachhaltig und holistisch in der Praxis zu kombinieren.



LEHRCOACHINGS:

Um am Ende der Ausbildung tatsächlich coachen zu können, empfehlen wir mindestens 30 Stunden Lehrcoachings absolviert zu haben (davon finden 14 Stunden bereits während der Live Termine an den Q&A Abenden statt. Somit empfehlen wir mindestens ca. 16 Stunden mit Coachees außerhalb des Instituts während der Ausbildung zu arbeiten). Hierbei handelt es sich um eine Richtlinie, keine Pflicht.

Wie Du Lehrcoachings organisierst und gestaltest, werde ich Dir bereits im ersten Seminarmodul vermitteln.

Je mehr Coachings Du schon während des Selbststudiums absolvierst, desto schneller und erfolgreicher startest Du Deine Tätigkeit als Life Coach. Während des Selbststudiums lernst Du, wie Du eigene Interessentinnen und Übungscoachees akquirieren wirst.

Selbst gewonnene Lehrcoachees entsprechen den späteren realen Bedingungen eines Life Coaches. Wir halten deshalb nichts davon, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern Lehrcoachees „vorzusetzen" und Themen „vorzuspielen".



Beginn des Selbststudiums:

Juli 2024

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung:

Mindestalter: 25 Jahre

Persönlichkeit und kommunikative Fähigkeiten, welche Dich für einen beratenden, menschenorientierten Beruf qualifizieren
Erfahrungen in beratenden Berufen sind von Vorteil,
ebenso bereits erlernte Methoden

Bestenfalls Vorerfahrung/ Ausbildung im therapeutischen Bereich, in der Beratung, im Coaching.

Die Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Grow With Your Flow® Life Coaching Instituts

Voraussetzung für die Zertifizierung zum holistischen Life Coach (wenn gewünscht):

Nachweis einer abgeschlossenen Therapie- / Coachingausbildung.
3x Einzelsessions mit Alexandra in Coaching und Supervision.
Bestehen der Prüfung (30 Minuten, via Zoom Video Call).



6 LEHRBLÖCKE:

Life Coaching - Definition und Abgrenzung

Welche Verantwortung trägt ein Life Coach?
Was muss ein Life Coach beachten? Was mache ich, wenn…?
Wie unterscheidet sich Life Coaching von anderen beratenden Berufen? Die Haltung eines Coaches.

Berufliche Möglichkeiten eines Life Coachs. Problem- und Lösungsorientierung. Reflexion des eigenen Lebens anhand verschiedener Lebensfelder. Persönliche Entwicklungsthemen identifizieren. Eigene Lebensziele und Visionen definieren. Sich und anderen stimmige Reflexionsfragen stellen.

Grundlagen in der Arbeit als Life Coach

Welche Coaching-Techniken gibt es und wie entscheide ich, welches die richtigen für den jeweiligen Coachee sind?
Wie grenze ich mich ab? Was bedeutet Psychohygiene?
Wer eignet sich nicht für ein Coaching? Beziehung Coach-Coachee.

Emotionen erkennen und mit ihnen arbeiten, als auch der professionelle Umgang mit emotionalen Themen.
Beziehungsebenen und deren Nutzung im Life Coaching.
Lebenslauf des Coachees als Ressourcenelement.
Vom Lebenstraum zur Umsetzungsstrategie:
Coaching-Tools für die Praxis.



Life Coaching-Techniken I

Erstgespräch führen, Rahmenbedingungen sicher klären sowie die Themen des Klienten identifizieren. Professionell und authentisch kommunizieren. Ziele finden und setzen.

Elemente aus dem systemischen Coaching
Definition innere Kind Arbeit (v.a. Abgrenzung Coaching & Psychotherapie)
Konfliktcoaching
Innere und äußere Konflikte coachen
Perspektivenwechsel
Beziehungen konstruktiv und erfüllend gestalten (partnerschaftlich, familiär, freundschaftlich und kollegial)
Gewaltfreie Kommunikation
Mentales Training.

Life Coaching-Techniken II

Positive Psychologie
Krisenintervention
Spirituelle Techniken wie das Gesetz der Anziehung und Manifestation
Buddhistische Chakren Lehre
Achtsamkeitstraining.



Analysieren von Coaching-Prozessen

- Eigene Prozessgestaltung der vorgegebenen Coachingfälle (Eigenauswahl von Techniken und Tools, Vorschlag der ungefähren Dauer des Coaching-Prozesses).

- Coachees sicher und ruhig bei schwerwiegenden Veränderungen coachen (Umzug, Trennung, Verlust, Jobwechsel, berufliche Neuorientierung, Krankheit, Schwangerschaft, etc.).

- Anwendungen der erlernten Techniken im spannenden und zielführenden Methoden-Mix.

Marketing / Aufstellung als Life Coach

Wer sind meine Kunden? In welcher Nische bin ich vertreten?
Welches ist ein stimmiger Social Media Kanal für mich?

Wo finden meine Coachings statt (online, vor Ort)?
Was brauche ich zum Start und für die Gründung meiner Coaching-Praxis (materiell & finanziell?
Welche Vorschriften muss ich beim offiziellen Arbeiten mit Menschen beachten (Anbringen eines Erste-Hilfe-Kasten in der Praxis, etc.)?

Welche möglichen Einkommensquellen kann ich mir erschaffen?
SEO-Basics und Websitenerstellung.
Online Marketing Basics (Möglichkeiten für unbezahlte Werbung).



MODUL 7
"HEALING THE DIVINE FEMININE"

Löse mit Deinen weiblichen KlientInnen die Trinity Wound und bringe Heilung in die Welt der göttlichen Weiblichkeit. Verstehe, wie Frauen mit dem Wissen dieser Wunde und der Heilung derselben nachhaltig in ihr volles Potential wachsen können und Du sie dabei begleitest mithilfe von female empowerment, Embodiment und den female codes of abundance.

Die Trinity wounds hindern uns Frauen daran, in unser volles Potential zu kommen. Bei der Trinity wound handelt es sich um die Triologie aus Mutterwunde, Hexenwunde und Schwesternwunde. Hierbei handelt es sich um ein kollektives und kulturelles Trauma, welches Frauen seit der Hexenverbrennung und der Entstehung von Patriarchaten erfahren (haben).

Egal, ob Du später damit selbst arbeiten möchtest oder nicht, dieses Hintergrundwissen wird Dich stark dabei unterstützen, Deine eigenen Wunden aufzulösen und anzugehen als auch die Schwierigkeiten Deiner künftigen KlientInnen besser zu verstehen und sie somit optimal in ihren Prozessen begleiten zu können. Dieses Wissen wird selten bis gar nicht in Life Coaching Ausbildungen gelehrt und hindert professionelle Coaches, ihre Klientinnen holistisch begleiten zu können.

Denn Female Embodiment kann nicht ohne der Arbeit mit der Trinity Wound erfolgen.

INFOS ZU DEN PREISEN FÜR DIE AUSBILDUNG FINDEST DU AUF DER VORLETZTEN SEITE DIESES DOKUMENTS.

AUFTEILUNG IN LIVE-TERMINE & SELBSTSTUDIUM

Das Studium setzt sich aus Live Terminen (online, via Zoom-Video Calls) und einem reinen Selbst-Online-Studium zusammen.
Die Termine dauern je 2 Stunden und finden 2-wöchentlich an Dienstag und Mittwoch Abenden abwechselnd statt.

Alle Abende werden aufgezeichnet und im Onlinebereich langfristig zur Verfügung gestellt. Es gibt keine Anwesenheitspflicht.

Aufbau Live Terminen:

- 60 Minuten Q&A (hier werden alle Fragen zu den jeweiligen Modulen besprochen- es finden je 2 Abende pro Modul statt)
- 60 Minuten Übungscoachings mit einem weiteren Teilnehmer der Ausbildung. Hierbei werdet Ihr (immer wieder neu) in 2er Teams und in einem geschützten Zoom Raum eingeteilt. Dort werdet Ihr Euch anhand eines "echten" Themas coachen. Ich komme bei einzelnen Gruppen dazu, beobachte still und schicke Euch danach ein wertschätzendes Feedback und Wachstumspotential zu Euren Coachings. So holst Du das Maximum aus dem Selbststudium für Deine erfolgreiche Coachingpraxis raus.

Du bekommst 7 physische Workbooks und ein Goodie Kit zugeschickt, als auch einen vollumfänglichen Online Bereich für Dich freigeschalten, worin Du Videoaufzeichnungen früherer Ausbildungsrunden findest.



DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

√Ich habe alle Erfahrungen aus meiner langjährigen Tätigkeit als Therapeutin und Coach in dieses Konzept einfließen lassen, als auch Impulse meiner eigenen Aus- und Fortbildungen (bis Frühjahr 2024 habe ich selbst ca. 55.000 € investiert).
Diese Ausbildung spart Dir also Zeit und Geld.

√ Exklusiv ausgearbeitetes Seminarkonzept mit einzigartigen Brücken zwischen westlicher Wissenschaft und fernöstlichen Lehren.

√ Enger Kontakt zu mir, Deiner Ausbildungsleitung während der Ausbildung. Bei uns bist Du nicht eine/r von vielen, sondern der nächste erfolgreiche Life Coach. Wir vermitteln Dir wertvolles Know-How für den verantwortungsbewussten Umgang als Life Coach.

√ Erstklassige Leitung. Du profitierst von Erfahrungen aus erster Hand mit hoher Fachexpertise.

√ Extrem hoher Praxisbezug. Du arbeitest von Anfang an mit Coaching-Methoden und hast bereits beim ersten Live Termine die Chance, regelmäßig unter Anleitung coachen zu üben.

√ Ausführliche, von mir persönlich verfasste und designte Seminarunterlagen.

√ Wertvolles Know-how, welches Du nicht nur beruflich, sondern auch für Dein eigenes Leben und das Leben Dir nahe stehender Menschen nutzen kannst.

√Eine Fallbibliothek mit erläuterten Fällen aus Alexandras langjähriger Coachingpraxis. In unzähligen Videos werden Coachingfälle vom Anliegen bis zum Prozessabschluss aufgeschlüsselt und erklärt, welche Fragen gestellt und welche Tools jeweils angewandt wurden (anonymisiert).

√ Eine aufgeschlossene, herzliche und humorvolle Atmosphäre, die Deine persönliche Weiterbildung ganz individuell fördert und Dich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich wachsen lässt.



LEITUNG DES INSTITUTS: ALEXANDRA CHRISTINA BAUER

Alexandra Christina Bauer ist therapeutischer Life Coach, Autorin, Dozentin, Retreat-Host und Unternehmerin aus Leidenschaft. Täglich begleitet sie Menschen in ein authentisches Leben, ganz nach den individuellen Vorstellungen.

Durch Ihre Selbstständigkeit kann sie heute ebenfalls ein Leben nach ihren eigenen Maßstäben leben: im Winter im Ausland oder in eigener Praxis in München arbeiten und sich jeden Tag auf's Neue kreativ verwirklichen.

Durch Selbsterfahrung in den Bereichen Psychotherapie, Life Coaching und persönliche Weiterbildung aus diversen Schulen weltweit (wie zum Beispiel die Ausbildung zur Chakren Heilerin auf Bali, Reiki Practicioner, schamanische Energiemedizin) hat sie zudem langjährige Erfahrung auf der "anderen Seite der Couch" gemacht und bringt dieses Wissen ebenfalls behutsam in Ihre Ausbildungen mit ein.

Durch das intensive Aufarbeiten ihrer eigenen Geschichte, die schon früh durch emotionale Verletzungen und schwerwiegende Verluste geprägt wurde, ist sie von den im Institut vermittelten Techniken nicht nur überzeugt, sie hat diese selbst erfahren. Daher kommt der hohe Anspruch, dieses wertvolle Wissen anderen zu vermitteln. Zu verdeutlichen, wie wertvoll dieser Beruf ist, aber auch wie viel Verantwortung damit einhergeht.

Daher grenzt sich das Grow with your flow® Life Coaching Institut stark von anderen Anbietern ab. Bei uns bist Du in erster Linie Mensch mit gewinnbringenden Fähigkeiten, aus denen wir gemeinsam Dein individuelles Coaching-Konzept feilen werden.

Deine Ausbildung am Grow With Your Flow® Life Coaching Institut:

14 x Live Termine ONLINE (Zoom Video Calls)

14 x Übungscoachings in 2er Gruppen mit anderen Teilnehmerinnen unter Anleitung und Supervision

7 x wunderschön designte Workbooks mit mehr als 400 Seiten wertvollem Inhalt für Deine Coachingpraxis (ab dem 1. Modul mit angeleiteten Selbstlern-Einheiten; wurde schon mehrfach von Teilnehmerinnen als "der holy grail" der Persönlichkeitsentwicklung bezeichnet) .

1 x umfassender Online Bereich mit weiteren Materialien (15 Stunden Videoaufzeichnungen, weitere 60 Seiten PDF's, 60 Minuten Podcast Einheiten, wertvolle weiterführende Ressourcenliste) zur Ausbildung und Ressourcen für Dein Coaching Business.

1 x Fallbibliothek mit erläuterten Fällen aus Alexandras langjähriger Coachingpraxis. In unzähligen Videos werden Coachingfälle vom Anliegen bis zum Prozessabschluss aufgeschlüsselt und erklärt, welche Fragen gestellt und welche Tools jeweils angewandt wurden (anonymisiert).

1 x Netzwerk aus gleichgesinnten Teilnehmerinnen, die sich gegenseitig wachsen sehen wollen und unterstützen, halten und wertschätzend begegnen.

Auf Wunsch und nach Erfüllung der Voraussetzungen*:
Zertifikat zum spirituellen Life Coach
am Glow With Your Flow® Life Coaching Institut

*Voraussetzung: Nachweis über Präsenzausbildung im Bereich Coaching oder Therapie, alternativ 3+ Jahre Berufserfahrung in anderen begleitenden Berufen, 3 x Einzelsessions mit Alexandra (inklusive) und abgelegte Prüfung im Grow With Your Flow Institut (30 Minuten, via Zoom Video Call).

DEINE INVESTITION:

Spezial

- Teilnahme an der Ausbildung mit allen Inhalten, Workbooks und Onlinebereich
- Begrenztes Angebot: Du bekommst ältere Versionen der Workbooks, welche wenige Rechtschreibfehler enthalten. Dein Lernerfolg ist jedoch nicht beeinträchtigt, der Inhalt ist der Gleiche.
- Teilnahmebestätigung (= keine Zertifizierung),
- Inklusive 14 x Q&A Abende inkl. Übungscoachings a 2 Stunden

2.444 €

Regulär

- 7x aktuelle und überarbeitete Workbooks
- Teilnahmebestätigung (= keine Zertifizierung),
- Inklusive 14 x Q&A Abende inkl. Übungscoachings a 2 Stunden

2.777 €

Platinum

- Inklusive 14 x Q&A Abende inkl. Übungscoachings a 2 Stunden,
- 2x Supervision und 1x Coaching mit Alexandra a 60 Minuten
- Zertifizierung* durch Abschlussprüfung (30 Minuten, via Zoom Video Call)

-> spätestens einzulösen 6 Monate nach dem letzten Live Q&A der Ausbildungsrunde.

3.333 €

Eine Ratenzahlung ist bis zu 6 Raten möglich.

*Voraussetzungen: Nachweis über Präsenzausbildung im Bereich Coaching oder Therapie, alternativ mind. 3 Jahre Berufserfahrung in anderen begleitenden Berufen und abgelegte Prüfung im Grow With Your Flow Institut (30 Minuten, via Zoom Video Call).

SELBSTSTUDIUM
GROW WITH YOUR FLOW® LIFE COACH

LIVE ZOOM VIDEO CALLS
(WERDEN AUFGEZEICHNET)

1. Modul Q&A + Übung
16. Juli Dienstag, 19 - 21h
31. Juli Mittwoch 18:30 - 20:30h

2. Modul Q&A + Übung
13. August Dienstag 19 - 21h
28. August Mittwoch 18:30 - 20:30

3. Modul Q&A + Übung
10. September Dienstag 19 - 21h
1. Oktober Montag 18:30 - 20:30

4. Modul Q&A + Übung
15. Oktober Dienstag 19 - 21h
30. Oktober Mittwoch 18:30 - 20:30

5. Modul Q&A + Übung
12. November Dienstag 19 - 21h
27. November Mittwoch 18:30 - 20:30

6. Modul Q&A + Übung
10. Dezember Dienstag 19 - 21h
18. Dezember Mittwoch 18:30 - 20:30

Alle Module Q&A + Übung
07. Januar Dienstag 19 - 21h
15. Januar Mittwoch 18:30 - 20:30