



# GROW WITH YOUR FLOW<sup>®</sup>

LIFE COACHING INSTITUT

[WWW.SERENITY-THERAPY.COM](http://WWW.SERENITY-THERAPY.COM)

# AUSBILDUNG 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 40 Stunden Life Coaching in Lehrcoachings absolviert zu haben (davon finden 30 Stunden bereits während der Ausbildungswochenenden statt. Somit empfehlen wir mindestens ca. 10 Stunden mit Coachees außerhalb des Instituts während der Ausbildung zu arbeiten). Hierbei handelt es sich um eine Richtlinie, keine Pflicht.

Diese kannst Du, je nach Situation, „on the job“ oder mit anderweitig gewonnenen Lehrcoachees absolvieren.

Wie Du Lehrcoachings organisierst und gestaltest, wird bereits im ersten Seminarmodul vermittelt.

Je mehr Coachings Du während Deiner Ausbildungszeit absolvierst, desto schneller und erfolgreicher startest Du Deine Tätigkeit als Life Coach. Während dieser Ausbildung lernst Du schnell, wie Du am besten eigene Interessenten 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 INTENSIVSEMINARS:

Mai 2024

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AN DER AUSBILDUNG:

Telefonisches Vorgespräch mit dem  
Grow With Your Flow® Life Coaching Institut

Mindestalter: 23 Jahre

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

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

# 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.

EYI: Bei diesem Modul handelt es sich um ein reines self study Modul. Hierzu gibt es kein Live Wochenende. Initial war dieses Modul ein externer Wochenende-Workshop, außerhalb der Ausbildung.

Die Aufzeichnung der damaligen Live Termine findest Du im Onlinebereich inklusive weiterer PDF's und Videos mit Inhalten zum Modul.

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

# AUFTEILUNG IN LIVE- UND EIGENSTUDIUM

---

Das Studium setzt sich aus 6 Live-Ausbildungswochenenden (online, via Zoom-Video Call) und einem reinen Selbst-Online-Studium zusammen.

Die Ausbildungstage finden monatlich samstags und sonntags statt.

Falls Du an einem der Wochenenden nicht live dabei sein kannst oder erkrankst, werden die Tage aufgezeichnet und Dir danach zum Ansehen bereitgestellt.

So verpasst Du keinen Stoff und kannst dennoch "dabei sein".  
Zudem gibt es auch Hausaufgabencoachings, welche dazu motivieren, Dich auch zwischen den Wochenenden mit anderen Teilnehmerinnen zu verbinden und auszutauschen.

Zu den 6 Live Wochenenden innerhalb 6 Monate kommen zusätzliche 6 Monate Ausbildungsdauer, in welchen Dir der Onlinebereich weiterhin zur Verfügung steht.

In diesem 6 Monaten hast Du ebenso weiterhin die Möglichkeit, Deine gebuchten 1:1 Sessions mit Alexandra als auch die Supervisionsmeetings aus dem Platinum Paket in Anspruch zu nehmen.  
Die gesamte Ausbildung hat somit eine Dauer von 12 Monaten.



## 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).

Dieses Training spart Dir also Zeit und Geld.

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

√ Enger Kontakt zu mir, Deiner Dozentin. 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 kannst bereits nach dem ersten Block mit spannenden Life Coachings starten.

√ Ausführliche, von mir persönlich verfasste und designte Seminarunterlagen.

√ Fallbibliothek mit Praxis-Fällen(anonymisiert) aus Alexandras langjähriger Coachingpraxis. In unzähligen Videos werden Coachingfälle vom Anliegen bis zum Prozessabschluss aufgeschlüsselt:

welche Fragen wurden gestellt und welche Tools angewandt (nach Ausbildungsmodulen gegliedert).

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

√ 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 Practitioner, 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:

---

12 x Ausbildungstage ONLINE (Zoom Video Calls)

1 x FAQ-Abend an dem Du Deine Fragen rund um die Ausbildung stellen kannst und von den Fragen anderer Teilnehmerinnen profitierst (online, via Zoom).

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).

1x Coaching (-Business) Erfahrung first hand von Alexandra durch ihre langjährige Vollzeit-Erfahrung aus der Arbeit im 1:1 und mit Gruppen als auch als Unternehmerin, welche Dir schmerzhaft Erfahrungen ersparen wird.

1 x Netzwerk aus gleichgesinnten Frauen, die sich gegenseitig wachsen sehen wollen und unterstützen, halten und wertschätzend begegnen. Nicht selten bilden sich hier langjährige Soul Connections.

1x 60 Minuten Mentoring mit Alexandra (Wert 250,00 €)

Zertifikat zum spirituellen Life Coach  
am Glow With Your Flow® Life Coaching Institut

## DEINE INVESTITION:

---

### Silver Ticket:

- Teilnahme an der Ausbildung mit allen Inhalten und Teilnahme an den Präsenztagen und FAQ's, inkl. einer Business-Mentoring-Stunde bei Alexandra im Wert von 250,00 €

4.444 €

### Gold Ticket:

- Teilnahme an der Ausbildung mit allen Inhalten und Teilnahme an den Präsenztagen und FAQ's, inkl. einer Business-Mentoring-Stunde bei Alexandra im Wert von 250,00 €
- 3 x 60 Minuten Coaching/ Supervision mit Alexandra Christina Bauer während der Ausbildungszeit (12 Monate nach Start der Ausbildung - Wert 600 €)
- Du sicherst Dir alle weiteren 1:1 Sessions mit Alexandra zum Vorteilspreis von 100,00 €.

4.747 €

### Platinum Ticket:

- Teilnahme an der Ausbildung mit allen Inhalten und Teilnahme an den Präsenztagen und FAQ's, inkl. einer Business-Mentoring-Stunde bei Alexandra im Wert von 250,00 €
- 3 x 60 Minuten Coaching/ Supervision mit Alexandra Christina Bauer während der Ausbildungszeit (12 Monate nach Start der Ausbildung - Wert 600 €)
- Du sicherst Dir alle weiteren 1:1 Sessions mit Alexandra zum Vorteilspreis von 100,00 €.
- Teilnahme an weiteren 3 Supervisionsabenden mit Alexandra innerhalb von Kleingruppen (maximal 5 TN), in denen gecoacht wird oder im Mentoring mit Alexandra Fragen zum Businessaufbau oder Coaching generell beantwortet werden (2-stündig, inkl. Aufzeichnungen)

4.999 €

\*Bei Anmeldung ist eine Anzahlung i.H.v. 1.000 € fällig.  
Eine Ratenzahlung ist mit bis zu 6 gleich bleibenden Raten möglich.



# GROW WITH YOUR FLOW

LIFE COACHING INSTITUT

AUSBILDUNGSWOCHENENDEN

START NOVEMBER 2024

[WWW.SERENITY-THERAPY.COM](http://WWW.SERENITY-THERAPY.COM)

# AUSBILDUNG ZUM GROW WITH YOUR FLOW® LIFE COACH

## AUSBILDUNGSWOCHENENDEN (VIA ZOOM VIDEO CALL)

### 1. Modul 09./10. November 2024

Sa. 9:30-12:00 Sharing, Fragerunde,  
Vertiefung Modul 1

12:00 - 12:30 PAUSE

12:30-14:30 Vertiefung

14:30-15:30 Gruppencoaching der Teilnehmer  
untereinander (Anwendung der erlernten Tools),  
Vertiefung Modul 1

Sa. 09:30 - 12:00 Teilen der Erfahrungen aus dem  
Coaching vom Vortag, Vertiefung, Gruppencoaching

12:00 - 12:30 PAUSE

12:30-15:30 Erfahrungen, Fragen, Abschlussrunde  
(Alle folgenden Webinarstage sind gleich aufgebaut)

### 2. Modul 14./15. Dezember

### 3. Modul 18./19. Januar

Q&A 29. Januar 18:30-19:30

### 4. Modul 22./23. Februar

### 5. Modul 22./23. März

### 6. Modul 19./20. April

7. Modul KEIN Live Wochenende (reines Selbststudium).