

# Curriculum

## für die 3. berufsbegleitende Weiterbildung

### zum „systemischen Gesundheitscoach“ von Juni 2021 - April 2023

Das „Institut für systemische Beratung am See“ bietet ab Juni 2021 in der Bodenseeregion zum dritten Mal eine zweijährige berufsbegleitende Weiterbildungsmaßnahme zum "systemischen Gesundheitscoach" an. Diese Weiterbildung wird in Kooperation mit den Freien Wohlfahrtsverbänden im Landkreis Konstanz angeboten, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Herzen liegt. Die Weiterbildung schult sowohl zur Sensibilisierung und Prävention für das Thema „Gesundheit“ als auch zur Anwendung von Coaching für konkrete Lösungen am Arbeitsplatz, z.B. im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Die weltweite Corona-Krise haben wir zum Anlass genommen, unsere Inhalte der Weiterbildung neu zu überarbeiten. Nie war das Thema Resilienz, Salutogenese, Achtsamkeit, ganzheitliche Stärkung des Immunsystems, Krisenmanagement u.a. so aktuell wie heute. Unsere neue Weiterbildung möchte Sie dort abholen, wo Corona neue Herausforderungen geschaffen hat. Genau für Ihren Bedarf und den Bedarf Ihres Arbeitgebers bieten wir Lösungsansätze, Trainingsprogramme und theoretische Konzepte an, um für sich selbst und Ihre Kunden/Kollegen/-innen Wege der Stärkung und Ansätze zur Gesundheit zu erlernen und in der Trainerrolle anzuwenden.

#### **Einführung:**

Stress und Burnout sind schon lange aktuelle Themen unserer Zeit. Stressbedingte Erkrankungen bis hin zu Burnout nahmen in unserer westlichen Leistungsgesellschaft auch schon vor der Corona-Krise rasant zu. Von den Krankenkassen werden dazu alarmierende Zahlen vorgestellt: 50 % der deutschen Erwerbstätigen sind davon überzeugt, dass die Belastungen an ihrem Arbeitsplatz in den vergangenen Jahren erheblich gewachsen sind.

In Beratung, Coaching und betrieblichen Gesundheitsprogrammen werden die Themen Gesundsein und Gesundbleiben in den nächsten Jahren von zentraler Bedeutung sein. Corona hat existentielle Krisen, psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen hervorgerufen, und auch zwischenmenschliche Krisen verschärft. Unter anderem wird mehr Gewaltneigung in der Überforderung der Familien sichtbar. Bisherige Bewältigungsmuster greifen nicht mehr. Dabei kann „Gesundheitscoaching“ als individuelle Dienstleistung die Menschen dabei unterstützen, selbst gesundheitsförderliche Haltungen zu entwickeln und

gesünder zu arbeiten und zu leben sowie andere Menschen in diesen Themen zu unterstützen.

### **1. Zielgruppe der Teilnehmerinnen/ Teilnehmer**

Die Weiterbildung richtet sich an:

- Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeitende aus den Freien Wohlfahrtsverbänden im Landkreis Konstanz und aus Verbänden, Organisationen, Institutionen und Ämtern des Sozial- und Gesundheitswesens
- Mitarbeitende aus Schulen, Kommunen, aus der Personalentwicklung, Betriebsräte, Fachkräfte der Gesundheitsberufe, Berater, Coaches und Trainer
- Menschen, die ihr Berufsbild um den Bereich der systemischen Gesundheitsberatung erweitern wollen und Coaching-Kompetenzen erwerben wollen
- Menschen, die sich selbst weiterentwickeln wollen mit dem Ziel, dieses an andere in Beratung und Coaching-Prozessen weiterzugeben.

### **2. Teilnahmevoraussetzungen:**

- Tätigkeit in einem psychosozialen, sozialwissenschaftlichen, pädagogischen oder medizinischen Berufsfeld mit mindestens Fachschulabschluss und mindestens 2-jähriger Berufserfahrung
- Bereitschaft zur Selbstreflexion und sich auf einen ganzheitlichen Lernprozess in einer Gruppe einzulassen und Interesse an der Anwendung von Coaching für Einzelpersonen, Teams und in Organisationen.

### **3. Lernziele:**

1. Theoretische Grundlage ist der systemisch-konstruktivistische Ansatz, mit dem Schwerpunkt der Problem-Lösungsbalance in der lösungsorientierten Beratung und weiteren systemisch-ganzheitlichen Methoden.
2. Vermittelt werden Beratungs- und Coaching-Kompetenzen und ganzheitliche Methodenkompetenz des systemischen Arbeitens in psychosozialen Handlungsfeldern. Trainiert wird die grundlegende Fähigkeit zur Empathie und Wertschätzung sowie eine achtsame und behutsame Begleitung und Führung in der Veränderung von Mustern in Familien, Gruppen (Teams) und Organisationen.

3. U.a. werden systemische Methoden wie System- und Symptomaufstellungen als Gruppen- und Einzelarbeitsmethode erlernt und in einem verantwortungsbewussten Umgang mit der Methode trainiert. Ebenso trainieren wir Methoden der Achtsamkeit, Meditation sowie Körperübungen und vielerlei Möglichkeiten der Stressbewältigung.
4. Die Kursteilnehmer/-innen werden befähigt, tiefer liegende Zusammenhänge und Muster in Systemen zu erfassen sowie Schritte zu einer gesunden Lösung führen zu können. In den Veränderungsansätzen wird die Auswirkung auf das gesamte System einbezogen.
5. Ebenso trainieren wir Selbstreflexion, Methoden der Achtsamkeit, Meditation sowie Körperübungen und vielerlei Möglichkeiten der Stressbewältigung. Die Balancierung von geistigen, emotionalen und körperlichen Ressourcen werden als wichtiges Handwerkzeug des Coachs miteinbezogen und trainiert.
6. Die Teilnehmer sollen folgende **Kernkompetenzen** erlangen, um Gesundheitscoaching für ihre Klienten und Kunden anbieten zu können:
  - Fundierte Kenntnisse in den Bereichen der Gesundheitsprävention gewinnen (u.a. Salutogenese und Resilienz, Gesundheit als System)
  - Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen Körper, Atem, Geist und Emotionen erwerben.
  - Hintergründe über die Auswirkung der Ernährung auf die Gesundheit des Körpers erfahren.
  - Strukturierte Coaching-Gespräche mit systemischen Fragetechniken und Methoden führen können mit dem Ziel der Lösungs- und Gesundheitsorientierung,
  - Wertschätzende Kommunikation und die Bearbeitung von Konflikten und Krisen einsetzen können, um beim Klienten einen erfolgreichen Veränderungsprozess zu initiieren.
  - Achtsamkeit für sich selbst trainieren, um mit körperlichen Symptomen und Emotionen umgehen zu lernen,
  - Gesundheitsfördernde Übungen z.B. im Bereich der Bewegung und Resilienz kennen und anwenden lernen,
  - Die eigene Lebensweise für sich überdenken und Neues integrieren, um eine gesunde Lebensbalance zu erreichen.

#### 4. Methoden:

1. Die theoretischen und methodischen Inhalte der Weiterbildung werden in einem ganzheitlichen, abwechslungsreichen Kursprogramm vermittelt. Theorie, praktische Übungen und Trainings, Selbst- und Gruppenreflexion sowie Achtsamkeitsübungen wechseln sich ab und bauen aufeinander auf.
2. Jedes Modul enthält theoretische Inputs mit Impulsreferaten sowie ausführlichem Lehrmaterial als „handouts“. Das Studium von ausgewählter Literatur wird gewünscht.
3. Vielfältige systemische Methoden werden gelehrt und der verantwortungsbewusste Einsatz der Methoden im beruflichen Anwendungsfeld trainiert.
4. Supervision von Fällen und Anliegen der Teilnehmerinnen finden innerhalb der Module und in zusätzlich angebotenen Supervisionsstunden statt. Dadurch wird die direkte praktische Anwendung und Reflexion des Gelernten im beruflichen Handlungsfeld und auf der Basis der eigenen beraterischen Persönlichkeit gewährleistet.
5. In kollegialen Lerngruppen werden die gelernten Inhalte aus Theorie und Methoden vertieft.
6. Selbsterfahrung der familiären und beruflichen Prägung und der eigenen Gesundheitsentwicklung sind ein Bestandteil der Weiterbildung.
7. Die Wahrnehmungsfähigkeit auf körperlicher und emotionaler Ebene wird in Yogaeinheiten und Achtsamkeitsübungen geschärft und weiterentwickelt.
8. Das Trainerteam arbeitet methodenübergreifend u.a. mit folgenden Ansätzen: lösungsfokussierte Gesprächsführung, Visualisierungstechniken, Traditionell Chinesische Medizin, systemische Methoden (u.a. Organisations- und Symptomaufstellungen, Arbeit mit dem Systembrett, timeline), Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsübungen, Qi-Gong und Yoga, sowie Naturerfahrungen wie Waldbaden und Kräuterkunde.
9. Das vermittelnde Wissen wird erlernt und vertieft durch Kurzvorträge (Dozenteninput), Plenumsdiskussionen, Kleingruppenarbeit, Partnerinterview, Kurzpräsentation, Coaching-Sitzungen unter Supervision, Feedback, Übungsaufgaben in Theorie und Praxis, Abschlusspräsentation.
10. Unterschiedliche berufliche Hintergründe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden als Ressource und Bereicherung genutzt.

## 5. Umfang und Unterrichtszeiten:

Die berufsbegleitende Weiterbildung dauert knapp 2 Jahre (Juni 2021 - April 2023). Sie beinhaltet 8 Module zwischen à 30 und 40 Unterrichtseinheiten (insgesamt 280 UE), die jeweils an Wochenenden von Freitag bis Sonntag stattfinden. Das 2. Modul findet von Mittwochabend bis Sonntag statt.

Die Präsenzzeiten der einzelnen Module: wir beginnen am 1. Tag um 10.30 Uhr, an den weiteren Tagen um 9:00 Uhr, Arbeitszeiten jeweils bis 18:00 Uhr und Sonntag bis 15:00 Uhr.

## 6. Kursort

Bis auf Modul 2 finden alle Module in der systemischen Praxis „Beratung am See“ in Konstanz-Wallhausen, Heinrich-von Tettingen-Str. 37 statt. Modul 2 (Start am Mittwoch) findet in einem Bildungshaus/Seminarhotel z.B. im Bregenzer Wald oder in der Region Bodensee statt.

## Kursinhalte und Termine:

### 1. Modul von FR, 18.6. - SO, 20.6.2021

#### **Themen: Einführung in systemische Grundlagen und in das Thema Gesundheit - Vorstellung des Referenten-Teams**

- Vorstellungsrunde der TeilnehmerInnen: Erwartungen und Wünsche
- Vorstellung des DozentInnen-Teams
- Zeitplanung, Themen und Organisatorisches
- Rückblick auf Corona: was können wir aus der Krise lernen (Erfahrungen, Folgen für die Psyche, Stärken, Entschleunigung, Antworten...)?
- Theoretische und praktische Einführung in die Grundlagen systemischen Denkens und Handelns
- Systemisches Gesundheitsmodell und Aufstellung sozialer, emotionaler, psychischer und spiritueller Gesundheit
- Eigene Gesundheitsentwicklung (Zusammenhänge zwischen eigenen Erfahrungen, Krisen, Schicksalen, Krankheiten und gesunden Zeiten)
- Elemente der Selbsterfahrung sowie Achtsamkeitstraining

**Verantwortlich: Sigrid Tomberg und Günter Tomberg und Lena Geiger-Reuter (gesamt), zusätzlich Margit Krämer und Sabine Stoll-Bruder (18.6.2021 vormittags)**

## **2. Modul vom MI 29.9. (abends) - SO, 3.10.2021**

### **Themen: Systemische Beratungs- und Coaching-Techniken in Theorie und Anwendung**

- Einführung in systemische Methoden wie Arbeit mit Aufstellungen, Bodenankern, Systembrett, Familienrad, Genogrammarbeit
- Einführung in systemische Fragetechniken
- Leitfaden für systemische Coaching-Erstgespräche
- Symptomaufstellungen und deren Anwendung
- Ethische Grundhaltung und die Verantwortung des Coachs
- Training, Reflexion und persönlich/fachliche Auswertung von Coachinggesprächen und -Methoden
- Elemente der Selbsterfahrung, Achtsamkeitstraining, Yoga, Waldbaden

**Verantwortlich: Sigrid Tomberg und Lena Geiger-Reuter**

## **3. Modul vom FR, 26.11. - SO 28.11.2021**

### **Einführung in Betriebliches Gesundheitsmanagement, Stressmanagement, Salutogenese und Resilienz**

- Grundlagen von Salutogenese, Resilienz und Stress-Management
- Veränderungsprozesse im beruflichen Gesundheitsbereich gestalten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmen und Organisationen - Analyse, Mitarbeitendenbefragung und Projektmanagement
- Resilienz- und Achtsamkeitsübungen

**Verantwortlich: Günter Tomberg**

## **4. Modul vom FR, 4.2. - SO 6.2.2022**

### **Themen: Ayurveda, gesunde Ernährung und Naturheilkunde**

- Grundlagen der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda
- Gesunde Ernährung
- Säure-Basen-Haushalt
- Naturheilkunde und Pflanzenlehre
- Entspannungstechniken und Meditationen

**Verantwortlich: Lena Geiger-Reuter und Sigrid Tomberg**

## **5. Modul vom FR, 6.5. - SO, 8.5.2022**

### **Themen: Wertschätzende Kommunikation und Konfliktmanagement**

- Kommunikationsstrategien und deren Anwendung in systemischen Coachingprozessen
- Umgang mit Krisen
- Fallen und Widerstände in Coachingprozessen und deren Auflösung
- Schwierige Gesprächssituationen meistern
- Konfliktlösungen
- Persönlichkeitsmodell nach Riemann
- Yoga und Entspannungsübungen
- Kräuter-Exkursion (mit Sabine Stoll-Bruder)

**Verantwortlich: Sigrid Tomberg und Günter Tomberg**

## **6. Modul vom FR, 23.9. - SO 25.9.2022**

### **Themen: Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Bewegungslehre**

- Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Körpersystem, Meridiane und gesunde Körperhaltungen
- Bewegungslehre und Osteopathie
- Gesunde Ernährung in der TCM
- Einführung und Achtsamkeitstraining mit Qi-Gong in Theorie und Praxis

**Verantwortlich: Margit Krämer**

## **7. Modul vom FR 27.1. - SO 29.1.2023**

### **Themen: Grenzerfahrungen**

- Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Therapeutischen Ansätze in Coachingprozessen und in systemischen Methoden
- Grenzerfahrungen: Umgang mit Grenzen, Trauer, Schmerz und Tod (Faktoren der Gesundheit und des Lebens)
- Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit, Yoga und Meditation

**Verantwortlich: Sigrid Tomberg und Günter Tomberg**

## **8. Modul vom FR, 21.4. - SO, 23.4.2023**

### **Themen: Anwendung und Transfer in die Praxis, Auswertung der Weiterbildung**

- Wiederholung und Zusammenfassung des Gelernten aus allen Modulen
- Klärung offener Fragen
- Potential-Feedback in der Gruppe für jeden Teilnehmenden
- Abschlussprüfungen (Methodenanwendung)
- Ausblick auf die Anwendung im beruflichen Kontext, Handlungsfelder für Gesundheitscoachs
- Zertifikatsübergabe und Abschlussfest

**Verantwortlich: Sigrid Tomberg, Günter Tomberg und Lena Geiger-Reuter (zusätzlich am 22.4.2023 abends und vormittags am 23.4.2023 Margit Krämer und Sabine Stoll-Bruder)**

## **8. Kooperationspartner**

Diese berufliche Weiterbildung wird in Kooperation mit Arbeiterwohlfahrt (Kreisverband Konstanz e.V.), Caritasverband (Singen e.V.) Diakonisches Werk (des Kirchenbezirks Konstanz, Radolfzell), dem Paritätischen (Kreisverband Konstanz e.V.) und dem Deutschen Roten Kreuz (Kreisverband Konstanz e.V.) durchgeführt.

## **9. Veranstalter:**



**Institut für systemische Beratung am Bodensee**

Sigrid Tomberg und Prof. Günter Tomberg

Bohlstraße 5a, 78465 Konstanz

### **Kontakt:**

Mail: [guenter.tomberg@t-online.de](mailto:guenter.tomberg@t-online.de)

Mobil: +49-176-11200400

[www.gesundsein-am-see.de](http://www.gesundsein-am-see.de)

Das „Institut für systemische Beratung am See“ wurde 2014 von Sigrid Tomberg und Prof. Günter Tomberg gegründet, um in unterschiedlichen Handlungsfeldern systemische Beratungsprozesse und die systemische Beratungsarbeit und -praxis weiter zu vermitteln und als wertvolles Handwerkszeug möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen.