

# Coach-Ausbildungen

## Methoden und Techniken für kompetentes (Selbst-) Coaching

*Das, was du heute bist, ist ein Hinweis darauf, was  
du gelernt hast und nicht, was dein Potential ist.  
(Virginia Satir)*

**Anmeldung und weitere Informationen:**

**Sabine Runge**, SR-Trainings  
Coaching und Beratung  
Tel. (0 23 30) 89 01 89  
[www.sr-trainings.de](http://www.sr-trainings.de)

# Energetischer Persönlichkeits-Coach (EPC)

*Veränderung nicht gewünschter Verhaltensweisen und Emotionen*

Oftmals wird die persönliche Leistung mit dem Potential verwechselt. So, wie wir sind, kann uns höchstens einen Aufschluss darüber geben, was wir gelernt haben. Wir entwickeln Glaubenssätze, Einstellungen, Werte und Emotionen und bestimmen damit unsere Wirklichkeit und unser Erleben von uns selbst und der Welt. Unterhalb unserer bewussten Gedanken und Wahrnehmungen liegt das Unbewusste und dieses steuert unser Leben und Erleben zum größten Teil. Was ist der Grund dafür, dass ich oft dieses flaue Gefühl im Magen habe? Wieso fühle ich mich unsicher? Was hindert mich, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe? Ursachen für diese und andere Fragestellungen sind vielfältig und meist verborgen.

In dieser Seminar-Reihe geht es um die Veränderung nicht gewünschter Verhaltensweisen und Emotionen. Mit Hilfe von Methoden der **energetischen Psychologie**, **NLP** und dem **Enneagramm** können das eigene Lebensmuster, Energieblockaden und einschränkende Glaubenssätze aufgedeckt und in neue, die eigene Entwicklung fördernde, verändert werden.

## I.) Glaubenssysteme und Auftritt mit Sabine Runge/ Marion Pawlak

Glaubens- und Werte- Systeme und Verhaltensmuster erkennen, erleben und ökologisch verändern.

## II.) Energetische Techniken / Schwerpunkt EFT mit Sabine Runge/ Marion Pawlak

Energetische Methoden zum Abbau von negativen Emotionen, Stress, einschränkenden Glaubenssätzen. Werden die seelischen Probleme aufgearbeitet, beeinflusst dieses gleichwohl das körperliche Befinden, so dass sich Reaktionen wie Kopfschmerzen, Verkrampfungen und so weiter verbessern oder ganz auflösen. Menschen, die EFT anwenden, erleben, dass „Stressmacher“ wie Angst, Wut, Ärger, Selbstzweifel und Traurigkeit einfach und leicht „weg geklopft“ werden.

*Dieses Seminar ist für beide Ausbildungen*

## III.) Enneagramm mit Sabine Runge / Marion Pawlak

**„Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht.“** Carl Gustav Jung

Das Enneagramm ist eine jahrhundertealte Typenlehre, in der neun Persönlichkeitstypen unterschieden werden. Ziel ist die Selbstentdeckung und die Selbsterkenntnis. Eigenschaften, Werte, Ziele, Motivation, Wünsche jedes Typen, werden aufgedeckt. Auch negative Wesenszüge die zu Ängsten und Zwängen führen können, werden dargestellt. Das Enneagramm hilft, die Fähigkeit zu entwickeln, die Gewohnheiten und Mechanismen unserer Persönlichkeit zu beobachten und von ihnen abzulassen.

*Dieses Seminar ist für beide Ausbildungen*

## V.) Zertifizierungsseminar/Supervision/Kolloquium mit Sabine Runge/ Marion Pawlak

Supervision des Erlernen aus Modul I -III. Übungsrunden zur Optimierung der Coachingfähigkeiten sowie weitere Tools für ressourcenreiche Coachings. Den Abschluss bildet das Kolloquium.

**Zielgruppe:** Menschen, die ihre Persönlichkeit und ihre Potentiale erweitern/verbessern wollen  
Keine NLP-Kenntnisse erforderlich

**Invest:** € 930,- + € 310,- Zertifizierungsseminar mit Zertifikat  
Module I-III sind einzeln buchbar zu € 310,-/Modul

- \*15 % Ermäßigung gilt für Studenten, Arbeitssuchende und Umschüler mit entsprechenden Nachweisen.
- **Bildungsscheck-Förderung** bis zu € 500,-

**Zertifikat:** Energetischer Persönlichkeits-Coach

# Coach für Stressbewältigung (CS)

## Erkennen und Veränderung von Stressreaktionen und -symptomen

Jeder kennt **Stress**. Viele Menschen leiden darunter, sie versuchen etwas dagegen zu unternehmen, selten verzeichnen sie Erfolge. Die einen Menschen bleiben von **Stress** relativ unberührt, die anderen macht er regelrecht krank. Wie lenke ich mein stressiges Leben in ruhigere Bahnen? Wie kann ich gelassener auf stressende Situationen zugehen? Gibt es unterschiedliche **Stress-Typen**? Welche Ursachen lösen bei mir **Stress** aus? Das sind einige von vielen möglichen Fragen zu einer komplexen Herausforderung.

Sie lernen in dieser Ausbildung die Faktoren kennen, die individuell verantwortlich für **Stress** sind. Sie erfahren, wie die Dauer und die Persönlichkeit die **Stress-Wirkung** beeinflusst und Sie erleben mittels der Methoden der **energetischen Psychologie**, **NLP** und dem **Enneagramm**, wie Sie Ihre ganz persönliche **Gelassenheit** entwickeln können. **Stressmuster** und oft daran gebundene hinderliche **Glaubenssätze** werden identifiziert und gesündere Verhaltensweisen eingesetzt - und zwar nachhaltig!

### I.) Glaubenssysteme und Stress mit Sabine Runge / Marion Pawlak

**"Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen, sondern vielmehr ist es unsere Interpretation der Bedeutung dieser Ereignisse, die unsere Reaktion bestimmt." (Marc Aurel)**

Wie entsteht **Stress** und welche Symptome entwickeln sich durch dauerhafte Unterdrückung der Stressreaktion? Welche Rolle spielt unsere Wahrnehmung und Beurteilung von **Stressoren**? Glaubenssysteme erkennen, erleben und ökologisch verändern.

**Glaubenssätze** und **Typisierungen** haben einen erheblichen Einfluss darauf, wie Menschen **Stress** erleben und wie sie diesen in ihr Leben einbeziehen. Ein individuelles **Stressverhalten** zeigt sich meist kontextunabhängig. Mit der Aufdeckung und Überprüfung dieser **Glaubenssätze** um das Thema **Stress** lassen sich gezielt **Verhaltensänderungen** herbeiführen.

### II.) Energetische Psychologie / Schwerpunkt EFT mit Sabine Runge / Marion Pawlak

*Dieses Seminar ist für beide Ausbildungen. Info siehe oben*

### III.) Enneagramm mit Sabine Runge / Marion Pawlak

*Dieses Seminar ist für beide Ausbildungen. Info siehe oben*

### V.) Zertifizierungsseminar/Supervision/Kolloquium mit Sabine Runge / Marion Pawlak

Supervision des Erlernen aus Modul I -III. Übungsstunden zur Optimierung der **Coaching-Fähigkeiten** sowie weitere Tools für ressourcenvolle **Coachings**. Den Abschluss bildet das Kolloquium.

**Zielgruppe:** Menschen, die in einem stressigen Umfeld tätig sind und für sich und andere Strategien zur Gelassenheit kennenlernen möchten (z.B. Angestellte, Manager, Betriebsräte, Selbständige, Freiberufler...)  
Keine NLP-Kenntnisse erforderlich.

**Investition:** \*€ 930,- + \*€ 310,- Zertifizierungsseminar mit Zertifikat  
Module I -III sind einzeln buchbar zu € 310,-/Modul

- \*15 % Ermäßigung gilt für Studenten, Arbeitssuchende und Umschüler mit entsprechenden Nachweisen.
- **Bildungsscheck-Förderung** bis zu € 500,-

**Zertifikat:** Coach für Stressbewältigung

## Trainer:

### Sabine Runge

Leitung SR-Trainings Coaching Beratung/ NLP-Lehrcoach, DVNLP/ NLP-Lehrtrainerin, DVNLP/  
Mediatorin, Kauffrau, Bildungswissenschaftlerin



### Marion Pawlak

NLP-Master, DVNLP/ Coach und Berater/ Dipl. Betriebswirtin/ Personal Performance Coach EFT-ADV



## Termine:

<b>Energetischer Coach (EPC) Coach für Stressbewältigung (CS)</b>		
Modul I - 2 Tage	26.09.-27.09.09	<b>CS</b> - Glaubenssysteme und Stress
Modul I - 2 Tage	19.09.-20.09.09	<b>EPC</b> - Glaubenssysteme und Auftritt
Modul II - 2 Tage	21.11.-22.11.09	<b>CS</b> und <b>EPC</b> - EFT
Modul III - 2 Tage	11.12.-13.12.09	<b>CS</b> und <b>EPC</b> - Enneagramm
Modul IV - 2 Tage	13.02.-14.02.10	<b>CS</b> - Supervision
Modul IV - 2 Tage	23.01.-24.01.10	<b>EPC</b> - Supervision