



Institut für Zukunftskompetenzen
Institute for Future Competences

CURRICULUM für den Fernlehrgang zum Coach für Zukunftskompetenzen

Modul 1 – SELBSTKOMPETENZ

Die wichtigsten Zukunftskompetenzen – Einführung & Überblick

Wir geben einen Ausblick auf die relevanten Markt-, Bildungs- und Coachingkompetenzen der Zukunft. „Selfness“ wird als umfassende Bildung in Selbstwirksamkeit, Selbstkompetenzen, Selbsterkenntnis im modernen Kontext, passend in unsere Gesellschaft und unter Berücksichtigung alter aber auch neuer Erkenntnisse vermittelt.

In diesem Modul lernen Sie nicht nur neue Aspekte, sondern auch ungewöhnliche Methoden und Gruppenprozesse kennen. Sie steigen mit überraschenden Prozessen in den Lehrgang ein, kommen zu ersten Erkenntnissen und erhalten Theorie und Praxis aus mehreren Aspekten des Selbst vermittelt.

Was ist das Selbst, was macht den Menschen aus?

Philosophische Menschenlehre

Wir setzen uns mit dem Begriff „Selbst“ auseinander, was er für jeden Einzelnen und für die Gemeinschaft bedeutet. Wir gehen Fragen nach, wieso es z.B. Selbstbewusstsein und nicht ICH-Bewusstsein heißt, welche Lehren es darüber gibt und weshalb das sog. „Selbst“ für ein erfolgreiches, glückliches Leben so wichtig ist.

Inhalte

- Einführung in das Lehrsystem und Überblick über den gesamten Lehrgang
- Verschiedene Lehren sowie Modelle über den Menschen und das Selbst
- Selbstkompetenzen der Zukunft
- Kreative Prozesse aus Kunsttherapie und Art-Coaching
- Stärkung des Selbstbewusstseins im wörtlichen Sinne
- Der Begriff „Selfness“ sowie „Counseling“ und seine Zukunftsbedeutung
- Aktuelle Erkenntnisse aus der Trendforschung
- Die Erstellung des eigenen Lebenskompasses wird gestartet
- Methoden werden neben der Selbsterfahrung erklärt und in ihren Zielsetzungen, Wirkungen und möglichen Einsatzgebieten bekannt gemacht (gilt für alle Module)

Modul 2 – SALUTOGENESEKOMPETENZ

Mensch und Leben – der innere Arzt – Selbstheilung

Der physische Körper – er ist die Voraussetzung für unseren Erfolg. Ohne ihn geht gar nichts. Sie erhalten einen professionellen Überblick über östliche und westliche Gesundheitslehren, setzen sie in Bezug zueinander, erfassen das Kunstwerk „Körper“ und verstehen mehr und mehr, wie er mit Psyche und Geist zusammen hängt. Sie werden Ihr eigener Körper-Kenner, Ihr eigener „Arzt“ der mit anderen zusammenarbeitet. So können Sie vieles erkennen und verhindern. Sie erlangen ein höheres Körperbewusstsein und haben somit einen besseren Zugang zu Ihrer Gesundheit.



Selfness umfasst Körper, Seele und Geist. Wir setzen beim Körper an, wie man vom Alltag und Automatismus zur Kraft gelangt, welche alltäglichen Dinge relevant sind und welche Zyklen uns stärken. Sie übernehmen Verantwortung für Ihren Körper und damit für Ihre Stärke, Kraft und für Ihr Erscheinungsbild.

Vor allem für Führungskräfte und Selbstständige ist es bereits jetzt existentiell wichtig, die eigenen Ressourcen zu kennen. Arztwissen, professionell für den Laien aufbereitet, für mehr Durchblick im „medizinischen Gesundheits-Dschungel“ ist Voraussetzung für zukünftige Selbstverantwortung sowie für ein Coaching als Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen.

Inhalte

- Stärkung des Körperbewusstseins
- Überblick über Funktionen des Körpers und Bedingungen zu seiner Gesunderhaltung aus ganzheitlicher Sicht
- TCM, TEM, Paracelsus & Co – Wissenschaft und Empirisches
- Umgang mit gesundheitlichen Themen im Coaching
- Die Bedeutung von „Salutogenese“ – in eigener Sache und in gesellschaftlicher, beruflicher Hinsicht
- der eigene Mikrokosmos im Dunkelfeld
- eigene Schwächen und nächste Schritte zur eigenen körperlichen Gesundheit
- Ernährungslehren im Alltag
- Berufliche und gesellschaftliche Perspektiven zum Thema Gesundheit
- Aktivierung des inneren Arztes, Stärkung der Eigenverantwortung

Modul 3 – REFLEXIONSKOMPETENZ

Mensch und Wirklichkeit – Weltbild, Fremd- & Selbstbild – Denkschulung zur geistigen Klarheit

Im Rollenpluralismus der Zukunft wird die eigene Identität immer wichtiger. Wenn Sie zukünftig in raschem Wechsel Ihre Zuständigkeiten, ja sogar Persönlichkeiten ändern, müssen Sie vollkommene Klarheit über Ihre Identität präsent haben, auch um authentisch agieren zu können. Unser Weltbild bestimmt unser Selbstbild und umgekehrt. Die Fähigkeit der Selbst-Reflexion gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit anderen. Selbst-Verwirklichung kann nur durch ein gutes Selbst-Management auf dem Weg zur Selbst-Erkenntnis erreicht werden.

Nur aus Reflexion kann gelernt und weiterentwickelt werden. Sie erkennen ihre eigenen Unklarheiten im Leben und erlernen logisches und wissenschaftliches Denken für das eigene Selbst anzuwenden. Sie hören spannende Inhalte aus wissenschaftlicher Sicht zu diesen Themen und lernen die Essenz daraus für sich selbst und in Coachings umzusetzen.

Inhalte

- Die entscheidende Bedeutung unseres Weltbildes/Selbstbildes wird bewusst
- Der reale Mechanismus der Entstehung unseres Weltbildes
- Coachingansätze für Lebenskrisen
- Besseres Verständnis der eigenen Identität
- Involvierte Instanzen des Selbst
- Möglichkeiten, ein Weltbild zu hinterfragen
- Die Bedeutung von Selbsterkenntnis



Institut für Zukunftskompetenzen
Institute for Future Competences

- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
als Basis eines Erkenntnis- und Veränderungsprozesses
- Wissenschaft und Spiritualität
- Die Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens für das eigene Leben

Modul 4 – EMPATHIEKOMPETENZ

Mensch und Beziehung – Kommunikationsmodelle in der Coachingpraxis

„Nichtsehen trennt den Menschen von den Dingen, Nichthören trennt den Menschen vom Menschen“, meinte Immanuel Kant. Dieses Modul ist eine Anstiftung zum empathischen Zuhören – nach Innen, um die Kommunikation mit sich wahrzunehmen, und nach Außen, um die Botschaften der Mitmenschen besser zu hören und zu verstehen. Auf dieser Basis nehmen wir Beziehungen, Begegnungen und die daraus resultierenden Wechselwirkungen unter die Lupe. Wir erkennen eigene und fremde Kommunikations-Strategien und -Muster zunehmend klarer und lernen damit umzugehen, feilen an unserer Kommunikations- und Empathiefähigkeit auch im Hinblick auf unsere Rolle als Coach.

Inhalte

- Einblicke in die Sprache
- Kommunikationsmodelle & Grundlagen der Kommunikation
- Schulung der Empathie
- Bedürfnisse – eigene und die des Gesprächspartners
- Verbesserung der Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit
- Zuhören als zentrales Thema in der Beratung
- Manipulationstendenzen in der Kommunikation
- Beziehungen als Mensch und Coach werden gegenüber gestellt
- Die Bedeutung der Redekunst
- Körper-Sprache & Gestik
- Steigerung der Sozialkompetenz
- Stimmtraining

Modul 5 – RESSOURCENKOMPETENZ

Mensch und Wirtschaft – Humane Ökonomie

Wir widmen uns dem Thema der Humanen Ökonomie, wie wir ideal mit all unseren Ressourcen haushalten können, wie Wirtschaftssysteme funktionieren und was wir selbst daraus lernen können – im Kleinen, wie im Großen. Wir als wesentlicher Wirtschaftsfaktor mit all seinen Verantwortlichkeiten und Möglichkeiten.

Dabei ist unsere Entscheidungsfähigkeit eine wichtige Kompetenz, die es zu schulen gilt, jedoch nicht ohne ethische Aspekte. Wie können wir die rechten Entscheidungen treffen und so unserer Persönlichkeit die ihr zustehende Macht verleihen und unseren Platz im System finden? Wir lernen aus der Vergangenheit und spannen einen Bogen in die Zukunft unserer Welt.



Inhalte

- Die Bedeutung von „Humaner Ökonomie“
- Lebensunternehmertum & Selbstverantwortung
- Eigene Werte werden gesellschaftlichen Bedürfnissen gegenübergestellt
- Der eigene „Sternenweg“ – Talente, Werte & Freuden als treibende Kräfte
- Der Geist der Traumfirma wird erweckt
- Visionsarbeit
- Ethisches Verständnis sowie Verantwortungsbewusstsein in der Wirtschaft
- Die eigene Ressourcenbilanz wird entwickelt
- Das eigene Verhältnis zu Geld wird überprüft

Modul 6 – ENTSCHEIDUNGSKOMPETENZ

Entscheidungen treffen – Genius, Vision und Lebenswünsche

Wir erkennen Hintergründe unserer Lebensvisionen, erlernen, sie aufzuspüren und in rechte Bahnen zu leiten. Wir lernen unsere Willenskraft einzusetzen, Visionen umzusetzen und schulen unser Selbstbewusstsein. Gleichzeitig erleben wir bereits reale Coaching-Settings mit essentiellen Fragetechniken und lernen Methoden des „Personal Excellence“ sowie der asiatischen Diamantenhändler kennen.

Inhalte

- Die Kraft versteckter Lebenswünsche
- Der eigene Wille
- Die eigene Vision und ihre Schatten
- Überwindung von Hindernissen
- Gehirnforschung
- Coaching-Tools und Methodik

Modul 7 – KOOPERATIONSKOMPETENZ

Mensch und Kooperation – Werkzeuge zur Konfliktberatung und -lösung

Wenn Menschen zusammenarbeiten, kommt es unweigerlich zu Gruppendynamiken und auch zu Konflikten. Jeder kennt sie - keiner will sie: hitzige Diskussionen, versteifte Standpunkte, Streitigkeiten und Eskalationen, die schlussendlich oft zu einem Scheitern führen und/oder je nach Sachlage vor Gericht enden. Konflikte treten nicht nur in allen Unternehmen auf, sondern auch im privaten Alltag und vor allem in uns selbst.

Der konstruktive Umgang mit Konflikten in beruflichen, privaten sowie eigenen persönlichen Kontexten steht im Mittelpunkt dieses Moduls. Sie bekommen einen Überblick über die relevanten Modelle zur Konfliktlösung und trainieren diese anhand von Praxisbeispielen.

Modell und Prinzipien der autonomie- und interessenorientierten Mediation werden anwendungsorientiert dargestellt und reflektiert. Rolle, Haltung und Aufgaben der Mediatorin/des Mediators, die Phasen des Mediationsprozesses, Analyse und Diagnose von Konflikten sowie Chancen, Risiken und Grenzen bilden den Arbeitsschwerpunkt.



Inhalte

- Kooperationsparameter werden bewusst gemacht
- Soziale Kompetenzen gestärkt
- Fähigkeit, unternehmerische und private Beziehungen zu pflegen
- Gruppendynamiken vermittelt
- Entstehung und Ursachen von Konflikten
- Konfliktmanagement als „Selbst-Verteidigung“
- Typische Konfliktfelder in der Rolle als Coach
- Analyse von Konfliktmustern – worum geht es wirklich?
- Grundstrategien zur Konfliktlösung
- Perspektivenwechsel
- Moderation und Mediation in Konflikten
- eigene Verhaltensmuster

Modul 8 – RESILIENZKOMPETENZ

Resilienz & Krisenparameter

Wie kann Resilienz als Krisenfestigkeit entstehen? Was braucht es, damit ein Mensch Krisen gut überstehen kann? Kunst als Ausdruck und ICH-Stärkung wird hier multimedial verbunden. Multimediale Kunstprozesse ermöglichen eine alle Sinne umfassende „totale Kommunikation“. Sie fördert die Integration unbewusster Inhalte und stimuliert analoges und vernetztes Denken. Beim Eintauchen in die Welt des Nonverbalen kommt der Mensch wieder in spielerischer und experimenteller Weise mit verschütteten Fähigkeiten in Kontakt, welche mittelbar und reflektierbar werden. Freiwerdende Ressourcen schaffen neue Lösungsstrategien.

Dieses Modul steigert Ihre Resilienzfähigkeit (Überlebensfähigkeit in Krisen). Es zentriert und hilft den nächsten Schritt auf Ihrem Weg zum Ziel zu finden. Es hilft, Potentiale und Fähigkeiten zu entdecken, Selbstvertrauen zu stärken, Kraft und Energie zu tanken und die eigene Power und Lebendigkeit zu spüren.

Inhalte

- Kontakt zu eigener Kreativität & eigener Schaffenskraft in Lebenssituationen
- Laterales Denken wird gestärkt
- Veränderung der Blickwinkel zu neuen Lösungsansätzen
- Die innere Ausrichtung
- Wahrnehmung und Psychohygiene
- Krisen als Erstarkung
- Resilienz als Überlebensfaktor
- Lebenskunst in ihrer Bedeutung und Bandbreite

Modul 9 – VIELFALTSKOMPETENZ

Diversity – Kreativitätsparameter & Biografiearbeit

Je größer die Vielfalt um uns herum, desto größer die Möglichkeiten. Neugierde anstelle von Angst vor Fremden entdecken. „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“, schrieb Friedrich Schiller. In diesem Sinne nähern wir uns in sieben Entfaltungsräumen mit viel Humor und kreativen Methoden unseren Emotionen. Ganz spielerisch überwinden wir unsere



Komfortzonen und Minderwertigkeitsgefühle und schulen unser Selbstvertrauen. Die Entfaltung der schöpferischen Kräfte ist die Basis für ein erfülltes Leben, für den persönlichen und wirtschaftlichen Erfolg und für das Meistern von Herausforderungen.

Inhalte

- Vielfalt entdecken, die Fülle als Lebensprinzip
- Biografische Erfassung des eigenen Lebens
- Wirkung des Theaters und der Dramaturgie als Coachingmethode
- Spielerische Erprobung der Charaktere als Urbilder der Seele und Archetypen
- „Flow“ und innere Leidenschaft
- Kreativität als Erfolgsfaktor (mit Beispielen aus der Wirtschaft)
- Umgang mit der eigenen Kreativität mit Leichtigkeit und Lebensfreude als Ergebnis
- Stärkung von Emotionaler und Sozialer Kompetenz
- Wirkung von Humor und Kreativität in Lebens- und Coaching-Situationen
- Stärkung von Spontaneität und Handlungsfähigkeit

Modul 10 – FÜHRUNGSKOMPETENZ

Mensch und Führung – Führungskompetenz und Zukunftsgestaltung

Wer mit sich selbst im Reinen ist, kann anderen leichter voraus gehen. Und je authentischer man ist, desto leichter können andere folgen. Ob als Coach und/oder als Abteilungsleiter(in), ob als Mutter oder Vater, als Unternehmer(in) oder als Verkäufer(in) – in irgendeiner Form führen wir andere immer gut oder schlecht auf ihren Weg. Menschenführung ist eine Kunst, die Selbstkompetenz voraussetzt. Wir gehen voran – rufen – und andere folgen uns. Wenn unser „Ruf“ mit unserer „Berufung“ übereinstimmt, geht es leicht und wie von selbst. Jede Führungskraft ist auch ein Coach und jeder Coach ist eine Führungskraft. Wir managen uns und andere mit Herz und Verstand, sind Regisseur unseres Lebens. Wo früher genaue Grenzen zwischen Führung und Coaching gezogen wurden, ist heute beides als Kompetenz erforderlich.

Inhalte

- Führung in einem tieferen Verständnis
- Zusammenhänge zwischen Coach und Führung
- Die eigene Führungskompetenz wird wahrgenommen
- Verbindung und Balance von Selbsttreue und sozialem Agieren
- Selbstverwirklichung wird umsetzbar
- Führungskompetenzen der Zukunft

Modul 11 – ERNEUERUNGSKOMPETENZ

Sich neu erfinden – Pioniergeist & Innovationsfähigkeit

Durch langjährige Erfahrungen in der Marktkommunikation werden in diesem praxisorientierten Modul die Lehren von Produkt- und Unternehmensmarken verdeutlicht. Die ICH-Marke zeigt nicht nur Kompetenz, sondern sie bietet auch Freiheit. Entrepreneurship (Unternehmergeist) richtig angewendet, setzt ethisches Denken und Handeln voraus. Die persönliche Marke ist mit Werten und Emotionen „aufgeladen“. Wir



sind für unseren „Markt-Auftritt“ verantwortlich und es lohnt sich, Zeit und Energie in die „Strahlkraft“ unseres MARKanten ICHs zu investieren. Jetzt setzen wir unser Arbeits-Mosaik zu einem Berufsbild zusammen, das uns als einzigartigen Menschen zeigt. Unser USP (Unique Selling Proposition – die Einzigartigkeit) ist unsere Selbstverwirklichung und damit der Weg zu innerer Freiheit!

Inhalte

- Lehren der Markenpflege für Ihr SELBST
- Fokussierung, Orientierung & ICH-Positionierung
- Aus dem eigenen Berufsmosaik wird – gemäß Ihrer BERUFUNG – das einzigartige Berufsbild (USP)
- „Mein Preis“, „Mein Platz“: Lebens-Unternehmerisches Denken perfektionieren
- Die eigenen Talente wahrnehmen und als Charisma verdichten
- „Äußern statt verkaufen“: Das Glück klarer Abgrenzung erkennen und leben
- Mut zur ureigenen Einzigartigkeit, den individuellen USP verstärken
- Selbstmarketing auf Basis der individuellen Persönlichkeitsstruktur verfeinern
- das eigene Erfolgsmodell im individuellen „Marken-Profil“ ausarbeiten
- Marktkommunikation wird in ihrer Bedeutung verstanden
- Die Gesetze der Markenpflege für die eigene Persönlichkeit werden genutzt
- Lebensunternehmertum wird entwickelt
- Die eigene Innovationsfähigkeit gestärkt

Modul 12 – FREIHEITSKOMPETENZ

Freiheit – Glück oder Bürde?

Mit Freiheit umgehen lernen ist nicht einfach, Denn es folgt daraus bedingungslose Selbstverantwortung. Autonomie ist Grundvoraussetzung für Unabhängigkeit – doch gibt es diese? Was bedeutet Frei-Zeit eigentlich und wie frei sind wir wirklich?

Hier setzen wir uns mit dem Fluch der vielen Möglichkeiten auseinander, lernen zwischen freier Wahl und freien Willen zu unterscheiden und erkennen, wie (un)abhängig wir wirklich sind.

Inhalt

- Ein tiefgehendes Modul zu eigener Freiheit

Modul 13 – FACHKOMPETENZ

Persönlichkeitsentwicklung – Beratungspraxis & Supervision

Persönlichkeitsentwicklung fällt rechtlich unter die Lebensberatung. Wir erlernen die Methodik und Krisenintervention der Lebens- und Sozialberatung, die als Coach gebraucht werden. Berufsethik und Identität des Selfness & Business-Coach, typische und besondere Praxisfälle, Rollenspiele in Gruppensupervision. Rechtliche Fragen und Berufsmodelle.

Mensch als Coach – Rolle, Methoden, Modelle und Settings



Wir lernen die Rolle als Coach und/oder als Führungskraft wirklich abzuschätzen und erlernen nun bewährte Coaching-Skills aus diversen Lehren kennen und in ihrer Anwendung vergleichen. Sie fühlen sich in die Rolle des Coachs ein, erarbeiten Ansätze, Kontrakte, Arbeitsfelder. Welche Aufgaben habe ich als Coach, was heißt es zielorientiert zu coachen und welche Bedeutung hat meine eigene Haltung dabei? Wie gehe ich ein Coaching an, wie schließe ich es ab? Mit welchen Methoden arbeite ich? Was hat Intuition mit Coaching zu tun? All diese Fragen werden beantwortet und anhand von praktischen Beispielen geübt.

Inhalte

- Die eigene Rolle als Coach
 - Klärung, was Coaching ist und leisten kann
 - Die Haltung als Coach
 - Kontraktgestaltung und Auftragsklärung
 - Überblick über unterschiedliche Coachingmethoden
 - Ergänzung mit systemischen Methoden
 - Coaching-Settings, Abläufe und Arbeitsfelder
 - Die Bedeutung eines individuellen Coachingkonzepts
 - Anregung und Struktur zur Erarbeitung des eigenen Konzepts
 - Praxisbeispiele
 - Übungen und kollegiale Beratung
 - Eigene Grenzen als Coach
-
- Persönlichkeitsentwicklung – Beratungspraxis
 - eigene blinde Flecken
 - Interventionstechniken in der Anwendung
 - Was setze ich wann wie ein?
 - Grundlagen der Psyche & Modelle
 - Krisenintervention

ABSCHLUSSARBEIT

Diplomarbeit – Zukunft der eigenen Berufung

Präsentation der Diplomarbeit, des eigenen Berufsbildes (als Coach), Abschluss, Über- und Ausblick in Trend- und Wirtschaftsforschung, Zukunftsbilder.

Inhalte

- Sie haben Ihre Zukunftskompetenz fertig ausgearbeitet, supervidiert und präsentiert.
- Sie haben Ihre Berufung im Blick
- Ihr beruflicher Wirkungsgrad sowie Ihre Lebensqualität hat sich während dieses Lehrgangs um einiges gesteigert

Lehrgangleitung: Cornelia Scala M. Hausmann DDipl.

(Änderungen vorbehalten).