



Curriculum

AUSBILDUNG ZUM „GANZHEITLICHEN
COACH FÜR HOCHSENSIBILITÄT“



INSTITUT FÜR HOCHSENSIBILITÄT

Dauer und Umfang: 7 Monate - 7 Module

- Online-Webinare von ExpertInnen der jeweiligen Themenbereiche inklusive Übungen
 - Wöchentliche live Online-Trainings mit ausgewählten Dozenten/Innen
-

Zusätzliche Tools:

- Eigene Community zum Austausch
 - organisierte Lerngruppen
 - Skriptum inklusive Übungssammlung für die eigene Praxis
 - Auch via App abrufbar (Laptop nicht unbedingt erforderlich)
-

Abschluss der Ausbildung:

Zertifikat mit dem Titel "ganzheitlicher Coach für Hochsensibilität"

Zertifizierung erfolgt durch:

- Absolvierung aller Module
 - Schriftliche Abschlussarbeit
 - Online-Abschlussprüfung
-

Zulassungsvoraussetzungen:

- Mindestalter 21 Jahre
 - Hohe Bereitschaft zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung
 - Empathie und Mitgefühl
 - Es sind keine Vorkenntnisse im Coaching-Bereich nötig
-



Foto: bernard | unsplash

Wir setzen grundsätzlich voraus, dass unsere Teilnehmer/Innen sowohl physisch als auch psychisch und mental in der Lage sind, an der Ausbildung teilzunehmen. Die Ausbildung ersetzt keine Psychotherapie oder einen Arzt. Sollten Diagnosen vorliegen, oder eine momentane psychologische Behandlung, bitten wir um Absprache und Bestätigung durch einen Arzt/in oder Therapeuten/in.

1. Ziele, theoretische Grundlage und Ablauf der Ausbildung zum „ganzheitlichen Coach für Hochsensibilität“

1.1 Ziele der Ausbildung

Die Ausbildung zum „ganzheitlichen Coach für Hochsensible“ ist ein ganzheitliches Konzept und eine Ausbildung, die Menschen dazu befähigt, als Coach zu arbeiten und Wissen zu vermitteln.

Die Teilnehmer*Innen erhalten während der Ausbildung die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, zahlreiche Tools und Einblicke in das Thema der Hochsensibilität.

Es geht in der Ausbildung um eine große Vielfalt von Inputs und Methoden rund um das Thema Hochsensibilität, damit jede/r Teilnehmer*In für sich die besten Tools und Ansätze in den Alltag als Coach oder als Hilfe zur Selbsthilfe integrieren kann. Ziel der zahlreichen Veranstaltungen ist es, einen ganzheitlichen Einblick zu geben, um den zukünftigen Coaches die Möglichkeit zu geben, auch an andere Stellen weiterzuvermitteln.

Die Ausbildung sieht sich als Basisausbildung, um auf ihr aufbauend vertiefende Weiterbildungen zu absolvieren, wo dies

gewünscht wird und als Weiterbildung von allen Berufsgruppen, die mit hochsensiblen Menschen in Kontakt stehen.

Die Teilnehmer*Innen wird ein großer Umfang an Wissen zum Thema Hochsensibilität zuteil, sie bekommen zahlreiche Methoden an die Hand und entwickeln für sich das Selbstverständnis, wo für sie als „ganzheitlicher Coach für Hochsensibilität“ sowohl die Möglichkeiten liegen, um Menschen mit dieser Gabe zu bereichern.

In der Ausbildungszeit lernen die Teilnehmer*Innen in die eigene Kraft zu kommen und werden befähigt, zukünftige KundInnen in ihrem Entwicklungsprozess hinsichtlich ihrer individuellen Hochsensibilität zu begleiten.

Nach Absolvierung der Ausbildung sind die Teilnehmer*Innen dazu befähigt, Menschen zu unterstützen und dabei zu begleiten, ihre Hochsensibilität als "Stärke, Chance und ein wahres Geschenk" zu (er-)leben.

1.2 Theoretische Grundlage der Ausbildung

Hochsensibilität ist erst seit einigen Jahren wissenschaftlich, als ein psychologisches und neurophysiologisches Phänomen begründet, das jedoch seit jeher existiert.

Hochsensible Menschen nehmen Reize ihrer Umwelt intensiver wahr, das kann sich deutlich auf die psychische und physische Verfassung der betroffenen Person auswirken. Vor allem dann, wenn Hochsensible nichts von ihrer Gabe wissen.

Die psychologische und neurowissenschaftliche Untersuchung des Phänomens steht noch am Anfang, dennoch zeigt die Erfahrung, dass Tools und Methoden aus Coaching und Therapie in diesem Bereich eine geeignete Möglichkeit bietet, um betroffene Menschen mit Ihrer "Besonderheit" vertraut zu machen und die eigene Hochsensibilität besser anzuerkennen.

Die Grundlage der Ausbildung ist die Überzeugung, die Hochsensibilität als **Möglichkeit und Stärke** zu erfahren und die bislang unreflektierte Annahme, "Hochsensibilität sei ein Defizit" auszuhebeln. Hochsensibilität ist eine Gabe und ein Wesenszug, der erst durch Selbsterkenntnis, Wissensvermittlung und Selbsterfahrung ihr volles Potenzial entfalten kann.

Ausgehend von der Abhandlung von Miriam Sompek, MA zu den 4 Typen von Hochsensibilität wird der Individualität dieser Besonderheit Kenntnis getragen und die Teilnehmer*Innen erkennen und erfahren sowohl die Unterschiede als auch die Gemeinsamkeiten von Hochsensiblen.

In der Ausbildung wird daher unter anderem gelernt, wie die Teilnehmer*Innen bei sich selbst und bei anderen Anzeichen von Hochsensibilität erkennen, welche Besonderheiten damit verbunden sind und welche individuellen Methoden und Zugänge es gibt, um hochsensible Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen in ihre Kraft zu begleiten.

Die Ausbildung bietet zahlreiche Werkzeuge, um Herausforderungen im Leben zu bewältigen und eigene Ressourcen zu nutzen, um diese in den Alltag zu integrieren.



Foto: priscilla-du-preez | Unsplash



1.3 Ablauf der Ausbildung

In der Ausbildung zum **“ganzheitlichen Coach für Hochsensibilität”**, tauchen die Teilnehmer*Innen tief in die Welt der Hochsensibilität ein und lernen alle Aspekte dieser besonderen Gabe kennen.

Während der Ausbildung erwartet die Teilnehmer*Innen ein abwechslungsreiches Programm aus theoretischem Input und praktischen Übungen, sowie Live-Sessions mit ausgewählten Dozenten*Innen des Instituts.

Die Absolventen*Innen lernen unterschiedliche Ansätze im Coaching kennen und durch Selbsterfahrung und Selbstreflexion wird erfahren, wie Sie andere auf dem Weg durch herausfordernde Zeiten und Krisen begleiten können.

Dies wird einerseits durch die Lehrvideos als auch durch die regelmäßigen Gruppencoachings gewährleistet.

Während der gesamten Ausbildung haben die Teilnehmer*Innen zusätzlich die Möglichkeit, 1:1 Gespräche mit ausgewählten DozentInnen zu vereinbaren, um den eigenen Prozess zu unterstützen und sich zu gewissen Themen zu vertiefen.

Eine Community ermöglicht den Austausch zu anderen Absolventen*Innen und sorgt für ein starkes Miteinander während der Ausbildung. Auch organisierte Lerngruppen sind Teil der Ausbildung.

Nach Absolvierung aller Module und der Verwendung des umfangreichen Skriptums mit einer Übungssammlung,



Selbsterkenntnis
Wissensvermittlung
Selbsterfahrung

die auch in der eigenen Praxis verwendet werden kann, wird in einer Abschlussarbeit im Rahmen eines der Hauptmodule Wissen reflektiert und eigene Annahmen und Erkenntnisse erarbeitet.

Die schriftliche Abschlussprüfung bildet das Ende der Ausbildung und gibt den Teilnehmer*Innen die Möglichkeit, das angeeignete Wissen anzuwenden.

Den AbsolventInnen wird das Netzwerk des Instituts zur Verfügung stehen, um gewünschte KundInnen zu erreichen, darüber hinaus wird im Rahmen der Ausbildung eine Unterstützung hinsichtlich des Aufbaus einer Selbständigkeit geboten, um den Weg in eine eigene offline oder online Praxis anhand einer Step by Step Begleitung wesentlich zu erleichtern.



Theoretischer Input | praktischen Übungen
Live-Sessions starkes Miteinander
organisierte Lerngruppen

2. Der Aufbau der Ausbildung auf einen Blick

7 Module

Modul 1: Einführung

- 1.1 Grundlagen
 - 1.2 Hochsensibilität und Körper
-

Modul 2: Hochsensibilität als Stärke leben

- 2.1 Ressourcen finden und einsetzen
 - 2.2 Tool Kit für Hochsensible
-

Modul 3: Bildung und Sozialisation

- 3.1 Gesellschaftliche Sozialisierung
 - 3.2 Hochsensibilität und Beziehungen
-

Modul 4: Hochsensibilität und die innere Welt

- 4.1 Das eigene Selbstbild
- 4.2 Blockaden erkennen und auflösen

Modul 5: Hochsensibilität und Spiritualität

- 5.1 Die geistigen Gesetze
 - 5.2 Hochsensibilität und Berufung
-

Modul 6: Coaching Tools und Zugänge

- 6.1 Ablauf eines Coaching
 - 6.2 Ansätze im Coaching
-

7 Modul: Das eigene Business als Coach

- 7.1 Der Coach als Beruf
- 7.2 Selbständigkeit: worauf es ankommt



Sonstige Besonderheiten der Ausbildung

Einheiten zur Selbsterfahrung
und Selbstreflexion von
Hochsensibilität.

Übungen zu Coaching Settings.

Individuelle Möglichkeit
zur Vereinbarung von
1:1 Coachings.



3. Beschreibung der einzelnen Module

1.

Einführung

Dieses Modul widmet sich der Einführung in die Theorie der Hochsensibilität.

1.1 Grundlagen

Die TeilnehmerInnen erhalten Einblick in die Entstehung und den Wandel des Begriffs „Hochsensibilität“ und lernen, wie Hochsensibilität erkannt und beschrieben werden kann. (Theorieinput von Bildungswissenschaftlerin Miriam Sompek, BA MA)

1.2 Hochsensibilität und Körper:

Die physiologischen Grundlagen und Themen wie Reizüberflutung und Körperbewusstsein von Hochsensiblen werden von Fachärztin Dr. med. Katharina Chu (Allgemeinmedizin, psychosomatische Grundversorgung und Osteopathie) nähergebracht.

2.

Hochsensibilität als Stärke leben

Dieses Modul widmet sich der Hochsensibilität hinsichtlich des innewohnenden Potentials einer jeden Person und der Erkenntnis über die eigenen Stärken.

2.1 Ressourcen finden und einsetzen

Themen wie Resilienz, Stressbewältigung, Emotionsregulation, Vulnerabilität und die Bewusstwerdung von Routinen geben den TeilnehmerInnen Einblicke, wie Ressourcen von Hochsensiblen erkannt und eingesetzt werden können.

2.2 Tool Kit für Hochsensible

Es werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt, die zur Alltagsbewältigung einer hochsensiblen Person beitragen können. Die Absolventen/Innen profitieren dabei von zahlreichen Möglichkeiten aus Therapie und Coaching, wie z.B Ansätze aus Kreativität, Meditation, Yoga, Atmung, Achtsamkeit, Entspannungstrainings, EFT und Aromatherapie, die unsere Experten/Innen während der gemeinsamen Zeit in das Modul integrieren werden.

3.

Bildung und Sozialisation

Dieses Modul widmet sich der Frage nach dem bildungstheoretischen und gesellschaftlichen Hintergrund, in dem Hochsensible sozialisiert sind.

3.1 Gesellschaftliche Sozialisierung

Gesellschaftliche Wertevermittlung, die Vermittlung von Wissen in staatlichen Bildungsinstituten und auch die Frage nach Potentialentfaltung in ebensolchen Rahmen werden in diesen Veranstaltungen thematisiert.

3.2 Hochsensibilität und Beziehungen

Hochsensibilität in der Partnerschaft, Elternschaft und Konfliktmanagement bilden die Themenschwerpunkte in dieser Veranstaltungsreihe.

4.

Hochsensibilität und die innere Welt

Dieses Modul beschäftigt sich mit dem Bewusstwerden eigener Gedankenmuster und gibt den Teilnehmern*Innen Einblicke in das Auflösen von unbewussten Blockaden.

4.1 Das eigene Selbstbild

Die Arbeit mit dem inneren Kind und zahlreiche Ansätze, um das eigene positive Selbstbild bewusst zu erschaffen sowie Mentaltraining und die selbstbewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensentwurf stehen in diesem Modul im Vordergrund.

4.2 Blockaden erkennen & auflösen

Bewertungen loslassen, unbewusste Programmierungen erkennen und Glaubenssätze transformieren stehen hier im Fokus der Veranstaltungsinhalte.





Sensibel sein
bedeutet stark sein:

*Die Ausbildung zeigt,
wie Hochsensibilität als
Stärke genutzt werden
kann, um sich persönlich
und beruflich
weiterzuentwickeln.*

5.

Hochsensibilität und Spiritualität

Dieses Modul widmet sich der Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben, dem spirituellen Blickwinkel und der energetischen Arbeit.

5.1 Die geistigen Gesetze (mit dem Universum im Einklang)

Sowohl die 7 geistigen Gesetze als auch die Energiearbeit mit Hochsensiblen ist der Themenschwerpunkt ausgewählter Dozenten*Innen.

5.2 Hochsensibilität und Berufung

Hier geht es um Themenpunkte, die uns unserem eigenen Selbst näher bringen. Die Teilnehmer*Innen lernen, wie sie ihren eigenen inneren Antrieb finden können und wie das eigene „Warum“ erkannt wird. Es geht außerdem um die Auseinandersetzung mit unserem Selbst, um die eigene Berufung zu finden und dadurch das eigene Licht zum Leuchten zu bringen.



6.

Coaching Tools und Zugänge

Dieses Modul beschäftigt sich mit der praktischen Umsetzung in Coaching Settings, um den Teilnehmer*Innen konkrete Einblicke in die Arbeit als Coach zu geben und das vorhandene Knowhow zu erweitern.

6.1 Ablauf eines Coachings

Die Rolle und Aufgabe als Coach und die Klarheit hinsichtlich Zielsetzung, die Kommunikation des Rahmens und Vorgehensweise werden mit den Teilnehmer*Innen erarbeitet.

6.2 Ansätze im Coaching

Coaching Ansätze aus verschiedenen Bereichen (z.B. der systemische Ansatz, Kunsttherapie, Körpertherapie, Biographiearbeit und Musiktherapie) stehen hier im Mittelpunkt der Veranstaltungen und werden von hochsensiblen und empathischen Dozenten*Innen begleitet.

7.

Das eigene Business als Coach

Dieses Modul vermittelt Kernkompetenzen die den Aufbau einer Selbständigkeit als „ganzheitlichen Coach für Hochsensibilität“ unterstützen

7.1 Der Coach als Beruf

Infos zu rechtlichen Aspekten, Möglichkeiten und Grenzen in der Arbeit als Coach (Unterschied zu Psychotherapie, Lebens- und Sozialberatung, Psychologen, Psychiater), Abgrenzung in den Bereichen Coaching und Therapie werden den Teilnehmer*Innen nähergebracht.

7.2 Selbständigkeit: worauf es ankommt

Themenschwerpunkte:
Marketing und Hochsensibilität, z.B. Wie schaffe ich es, mich mit meinem Angebot im Bereich der Hochsensibilität am Markt zu positionieren?

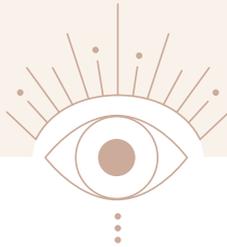
Die Absolventen/Innen der Ausbildung erhalten konkrete Tipps zu Steuern und Abgaben und praxisorientierte Unterstützung von unseren Experten/Innen.

Für eine sensiblere Welt:

*Werde Teil einer
Bewegung, die sich für mehr
Sensibilität und Empathie in
der Welt einsetzt.*

Ausbildung zum ganzheitlichen Coach für Hochsensibilität

*"Hochsensibilität ist keine Schwäche,
sondern die größte Stärke –
werde zum Coach, der sie erkennt
und nutzt! Lass deine Hochsensibilität zur
Superkraft werden – und hilf
anderen, ihre zu entfesseln."*



Durch die Ausbildung zum ganzheitlichen Coach für Hochsensibilität lernst du nicht nur, deine eigene Hochsensibilität als Stärke zu nutzen, sondern begleitest auch Menschen dabei, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und ihr Leben auf eine tiefgründige und erfüllende Weise zu gestalten.

ifh

INSTITUT FÜR HOCHSENSIBILITÄT