

**Ausbildung zum systemischen NLP-Coach  
für Menschen in pädagogischen und  
sozialen Handlungsfeldern und im  
Gesundheitsbereich**

**11-tägig zu den Themenbereichen:**

1. Einführung ins Coaching - Basismodul
2. Das systemische Denken im Coaching und der Mensch als System
3. Coaching mit NLP
4. Selbstcoaching als Methode und Leitfaden für den Coaching-Prozess
5. Erweitertes Handwerkzeug und meine Identität als Coach
6. Inhaltliches Coaching am Beispiel Burnout-Prophylaxe
7. Coaching in Konfliktsituationen
8. Teamcoaching und ergebnisorientierte Moderation
9. Leitungcoaching
10. Anforderungen an den Coach und die Entwicklung meines eigenen Coachingkonzepts
11. Abschluss – Erfolgskontrolle – Zertifizierung

**Kontakt:**

**i.k.e.**

**Intensivseminare. Kleingruppen.  
Einzelcoaching.**

Ike Sprenger  
0049 177 / 6127904  
[coaching@ikesprenger.de](mailto:coaching@ikesprenger.de)

[www.ikesprenger.de](http://www.ikesprenger.de)



**Ike Sprenger**

**Persönlichkeitsentwicklung und  
Coaching**



**Einzelcoaching zu  
Berufs- und  
Lebensfragen**

[www.ikesprenger.de](http://www.ikesprenger.de)

## Was genau ist Coaching?

Coaching ist die individuelle, lösungsorientierte Begleitung einzelner Personen oder Gruppen bei privaten oder beruflichen Problemstellungen.

Es fördert und fordert die Eigenverantwortung der Einzelnen und unterstützt diese bei der Lösungsfindung.

Ein persönliches Coaching dient der **Selbstreflexion** und hilft bei der **Bewältigung von Problemen** oder schwierigen Situationen. Es wird prozessbegleitend bei der **Veränderung von Lebens- und Arbeitssituationen** genutzt, um nachhaltigen Erfolg zu erzielen.

## Mein persönlicher Coaching-Ansatz:

Mein Coaching zu Berufs- und Lebensfragen basiert auf 3 Säulen:

1. **Vom Problem zum Ziel:** Sie kommen mit einem Problem. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach Ihrer speziellen Lösung.
2. Sie kennen ihr Ziel: Wir **aktivieren die dazu nötigen Ressourcen**, Ihr Ziel in die Praxis umzusetzen. Mögliche Blockaden werden bearbeitet und aufgelöst.
3. Sie lernen **Schritt für Schritt die gewünschte Veränderung** vorzunehmen.

## Wie läuft das Coaching ab?

Sie vereinbaren mit mir einen Termin von maximal 2,5 Stunden.

Die **Coaching-Zeit ist abgelaufen**, wenn Sie der Meinung sind, dass Sie **die ersten Schritte zur Veränderung** unternehmen wollen.

Das kann nach einer oder zwei Stunden sein. Wir **rechnen** dann **passgenau ab** und verabreden bei Bedarf einen Folgetermin.

## Meine Arbeitsschwerpunkte zu Ihrer Orientierung

### Säulen professioneller Gruppenleitung: Rollenklarheit, innere und äußere Sicherheit, Methodenvielfalt

- Gruppen leiten - moderieren
- Die Kunst des Auftretts: Redebeiträge überzeugend einbringen - Rhetorik der freien Rede
- Konfliktlösungstraining und Umgang mit schwierigen GesprächspartnerInnen

### Berufs- und Karriereplanung

- Entscheidungsfindung
- Begleitung auf dem Weg zur Führungsposition

### Führungsverantwortung übernehmen – Kommunikative und Führungskompetenzen erweitern

- Ziele klären – Rollen klären – Führungskompetenzen klären - Basiskompetenzen erweitern
- Beratungskompetenzen erweitern
- Konfliktlösung auf Führungsebene
- Coaching-Kompetenzen entwickeln und erweitern

### Arbeit in und mit Teams

- Anforderung an die Teamleitung
- Reflexion der Teamarbeit
- Zielfindung und Umsetzung
- Einsatz von Stärken im Team

- Konfliktbearbeitung in Teams

### Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

- Selbstanalyse des persönlichen Arbeitsstils und Zeitmanagements
- Zeitfallenanalyse
- Zeitplanung: Vorbereitung, Strukturierung, Realisierung

### Selbstmanagement – Selbstcoaching - Lebensgestaltung

- Arbeit an Arbeits- und Lebenszielen
- Aktivierung der zur Umsetzung nötigen Ressourcen
- Überwindung von Widerständen in uns selbst und von außen
- kreative Methoden der Weiterentwicklung

### Ausstieg – Umstieg – Wiedereinstieg - Das Leben nach dem Arbeitsleben

- Neuorientierung
- Umorientierung
- Grundlagen eines erfüllten Lebens

### Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement

- Typische Burnout-Fallen
- Erkennen von Glaubenssätzen
- Entschleunigung
- Erkennen und Verändern eigener Stressmuster

### Therapeutisches Schreiben und Malen

- SchreibCoaching
- SchreibMalTherapie

### Kreatives Schreiben

- Schreibwerkstätten zu wechselnden Themen