



**Weiterbildung zum:zur
Mental Coach:in
nach dem InnerKindness-Prinzip®**

Copyright: Bonner Institut für Gestalttherapie



Übersicht

Das Institut	S. 3
Das InnerKindness-Prinzip®	S. 4
Zugangsvoraussetzungen	S. 5
Ziele	S. 6
Kursaufbau	S. 7
Kursinhalte	S. 8
Einführungskurs	S. 11
Häufig gestellte Fragen	S. 12
Kontakt	S. 16
Ausbildungsleitung	S. 17



Das Institut

Das **Bonner Institut für Gestalttherapie** begleitet seit 2005 Menschen auf ihrem Weg zu persönlicher und fachlicher Weiterentwicklung. Wir bieten Weiterbildungen in **psychosozialer Beratung** und **Gestalttherapie** an – praxisnah, lebendig und wissenschaftlich fundiert. Unser Ziel ist es, fundiertes theoretisches Wissen mit einem hohen praktischen Nutzen zu verbinden, damit unsere Teilnehmer*innen das Gelernte unmittelbar in ihre Arbeit und ihr Leben integrieren können.

Während der Corona-Zeit entstand durch die Online-Lehre ein ganz neues Weiterbildungsmodul: der **Abschluss zum Mental Coach (IK®)**. Dieses Konzept basiert auf unserem Kernkonzept der *InnerKindness (IK®)* – einem zentralen Element der Analytischen Gestalttherapie.

Der Mental-Coach-Abschluss bietet Menschen ohne therapeutische Vorbildung einen idealen Einstieg mit einem eigenständigen, praxisnahen Abschluss. Er kann als eigenständige Qualifikation genutzt werden oder als Grundlage für die weiterführende Gestalttherapieausbildung.



Das InnerKindness-Prinzip®

Die Kunst der empathischen Begleitung

Jeder Coaching- und Beratungsprozess lebt von der Haltung und Persönlichkeit des Coaches oder der Coachin. Deine innere Einstellung ist das Fundament für eine wertschätzende Begegnung und eine vertrauensvolle, zielführende Zusammenarbeit mit deinen Klient:innen.

InnerKindness® bedeutet: Mit Mitgefühl coachen

Das **InnerKindness-Prinzip®** lädt dich ein, zunächst dir selbst freundlich und verständnisvoll zu begegnen. So entsteht eine liebevolle Verbindung zu dir selbst und eine starke emotionale Widerstandskraft → als Basis, auch andere Menschen auf ihrem Weg zu ihren eigenen inneren Ressourcen und Stärken achtsam zu begleiten.

InnerKindness® fördert:

- 🌿 Selbstmitgefühl und innere Ruhe
- 🌿 Akzeptanz statt Selbstverurteilung
- 🌿 Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- 🌿 Positive innere Sprache
- 🌿 Vergebung und inneres Wachstum



Für alle, die mit Herz begleiten möchten

Zugangsvoraussetzungen

Die Ausbildung zum:zur Mental Coach:in nach dem InnerKindness-Prinzip® basiert auf einer Haltung, die Achtsamkeit, Empathie und Resilienz fördert. Sie ist geeignet für alle Menschen, die Coaching-Kompetenzen erwerben und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln möchten.

Die **InnerKindness®-Coaching-Ausbildung** richtet sich z. B. an Pädagog:innen, Berater:innen, Trainer:innen, Therapeut:innen – und darüber hinaus an alle, die ihr persönliches und berufliches Potenzial entfalten wollen. Du lernst, Selbstfreundlichkeit zu fördern und emotionale Resilienz – bei dir selbst und anderen – zu stärken.

Spezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was du auf jeden Fall mitbringen solltest sind **Offenheit für persönliche Reflexion, Empathie und Freude an persönlicher Entwicklung.**



Ziele

In der Weiterbildung zum/zur **Mental Coach:in (IK®)** lernst du, Menschen einfühlsam zu begleiten – sei es bei der **Burn-out-Prävention**, **bei herausfordernden Entscheidungen oder in Krisensituationen**. Du entwickelst die Fähigkeit, deinen Klient:innen zu helfen, ihre **innere Stabilität** zu festigen, eine **gesunde Work-Life-Balance** zu finden und ihre **Belastbarkeit sowie Achtsamkeit** zu stärken.

Mit den praxisnahen Methoden des **InnerKindness-Prinzips®** bist du nach Abschluss der Weiterbildung in der Lage, Einzel- und Gruppencoachings wirkungsvoll zu gestalten. Du begleitest Menschen dabei, **neue Perspektiven zu entdecken, eigene Strategien zu entwickeln** und ihr Leben **mit mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstfreundlichkeit** zu gestalten.



Das erwartet dich

Kursaufbau (Dauer 4 – 8 Monate)

Die Ausbildung zum:zur Mental Coach:in IK® bietet dir die Chance, dein volles Potenzial zu entfalten! Im Mittelpunkt steht die Entwicklung eines authentischen Selbstverständnisses und achtsamen Coachings im Kontakt mit deinen Klient:innen. Du erlernst kraftvolle Tools und praxisnahe Methoden, um Menschen in ihren Herausforderungen kompetent zu begleiten.

Dazu gehören:

- Grundlagen des InnerKindness-Prinzips®: Eigene Erfahrungen als Basis für eine authentische und wertschätzende Haltung im Coaching
- Präsenz im Hier & Jetzt: Tiefe Verbindung durch echte Aufmerksamkeit
- Neurobiologische Zusammenhänge der Wahrnehmung
- Arbeit mit inneren Kritiker-Stimmen und Resilienzaufbau
- Kommunikations- und Fragetechniken für erfolgreiche Gespräche
- Praxisnahes Lernen anhand von zahlreichen Fallbeispielen und Übungen

Du bekommst:

- 16 Module mit Expert:innenwissen, die du in **16 Wochen**-Einheiten bearbeiten kannst
- lebenslangen Zugriff auf ALLE Inhalte
- Zertifikat in PDF-Form
- über 60 Experimente und Übungen
- 16 Podcasts mit Transkripten
- 16 Studienbriefe zum downloaden als pdf und als Audio
- Tests, die das Erlernte am Ende der Module abfragen



Das wirst du lernen

Kursinhalte

In der Ausbildung erwarten dich verschiedene Schwerpunkte und Themen, die nicht nur deine Coaching-Kompetenz stärken, sondern auch deine eigene persönliche Entwicklung. Im Folgenden geben wir dir einen Überblick über die Kernaspekte der Module

1. Phase: Wahrnehmungsschulung (Module 1-5)

Im den ersten Modulen fördern wir ein authentisches Selbstverständnis und eine wertschätzende Haltung dir selbst und anderen gegenüber. Du erweiterst deine Wahrnehmungsfähigkeit und vertiefst die zentrale Bedeutung von *Kontakt* im Coaching aus verschiedenen psychologischen Perspektiven. Du lernst das **InnerKindness-Prinzip®** kennen und erlebst es durch viele begleitete Übungen an dir selbst.

Für ein erfolgreiches Coaching sind *achtsame Präsenz im Hier und Jetzt*, ein guter *Umgang mit Ambivalenzen* und eine geschulte *Wahrnehmung* essenziell. Echtes Dasein in der Gegenwart ermöglicht eine tiefere Verbindung zu Klient:innen und hilft, emotionale Verletzlichkeit anzunehmen. Wir begleiten dich dabei, mit InnerKindness® eine Empathie zu entwickeln, die auf deinen eigenen Erfahrungen beruht.

Die Fallbeispiele in unseren Podcasts unterstützen dich dabei, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.



Das wirst du lernen

2.Phase: Praktische Tools (Module 6-10)

In den folgenden Modulen beschäftigst du dich mit den *Rahmenbedingungen* und Perspektiven (problem-, lösungs- oder prozessorient) eines erfolgreichen Coachings. Ein optimaler Coaching-Prozess benötigt klare Regelungen und eine gute persönliche *Vorbereitung* der Coach:innen. Wir zeigen dir, wie du im Erstkontakt formale Aspekte klären und mit dem Vertrauensaufbau beginnen kannst. Du lernst wichtige *Interventionstechniken* für die Prozessbegleitung und kannst mithilfe unserer Übungen viele Methoden an dir selbst ausprobieren.

Im Coaching nach dem InnerKindness-Prinzip® geht es besonders darum, Einsichten und *Eigenverantwortung* der Klient:innen zu fördern. Wir zeigen dir, wie du möglicherweise auftretende *Widerstände* verstehen und reflektieren kannst. Außerdem beschäftigen wir uns mit *Coaching in Gruppen* und dem Anleiten von Gruppenprozessen.



Das wirst du lernen

3.Phase: Besondere Themen (Module 11-16)

In der dritten Phase der Ausbildung wenden wir uns Spezialthemen zu, wie Körperausdruck, Psychosomatik, Resilienz, Krisenintervention und Supervision.

Im Coaching kann der *Körperausdruck* deiner Klient:innen Hinweise auf deren emotionale Befindlichkeit geben. Wir widmen der Körperprache deshalb ein eigenes Modul.

Längere innere Anspannung führt oft zu *psychosomatischen Symptomen*. In diesem Zusammenhang beschäftigen wir uns mit dem Phänomen *Stress*, mit der *Resilienzforschung* und mit Möglichkeiten, die helfen, trotz Belastung gesund zu bleiben. Wir behandeln die Bedeutung von sozialen und persönlichen *Ressourcen* im Umgang mit Herausforderungen. Als Unterstützung in akuten Stresssituationen führen wir dich in die *Krisenintervention* ein, mit Fokus auf Stärkung der Selbsthilfefähigkeiten bei deinen Klient:innen.

Die Ausbildung schließt mit einem Ausblick auf Unterstützungsmöglichkeiten für dich selbst als Coach:in nach dem InnerKindness-Prinzip® z. B. in Form von *Supervision und kollegialer Beratung*. Beide Wege dienen deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung und helfen dir, schwierige Situationen zu reflektieren und Lösungen zu finden.



Wenn du Fragen hast...

... kannst du uns gerne an info@innerkindness.de eine E-Mail schicken oder unter **0151-445 732 13** telefonisch erreichen.

Außerdem bieten wir dir einen **kostenlosen Einführungskurs** an, in dem du unsere Arbeit kennenlernen kannst.

Einführungskurs

Viele Menschen sind hart zu sich selbst – gefangen in Erwartungen, Vergleichen und Leistungsdruck. Vielleicht hast auch du schon eine strenge innere Stimme entwickelt? Dann denk daran: du bist mehr als deine Erfolge! In unserem Einführungskurs richtest du deinen Fokus auf *Selbstfürsorge* und *innere Freundlichkeit*. Das **InnerKindness-Prinzip®** gibt dir wertvolle Werkzeuge an die Hand, mit denen du Selbstkritik in *liebevolle Selbstannahme* verwandelst und eine positive, nachhaltige innere Veränderung förderst.

Deine Reise mit dem InnerKindness-Prinzip® beginnt mit der Erkenntnis, dass wahre Stärke nicht in Härte liegt, sondern in Mitgefühl – auch dir selbst gegenüber. Indem du dir mit Verständnis und Nachsicht begegnest, beruhigst du dein Nervensystem, senkst Stresshormone und stärkst deine innere Widerstandskraft. Mithilfe der *drei Säulen der Selbstfreundlichkeit* schaffst du eine starke Basis für innere Ruhe, Resilienz und ein liebevolles Miteinander – mit dir selbst und anderen. Du lernst, den Moment bewusst wahrzunehmen und deine Gedanken und Gefühle anzuerkennen, ohne dich zu verurteilen oder in Selbstkritik zu verlieren. Unsere *Übungen*, *kleine Rituale* und unsere *Checkliste* helfen dir dabei, dich selbst täglich liebevoller zu behandeln und das Gelernte in deinen Alltag zu integrieren.



Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Wie lange dauert die Ausbildung?

Insgesamt erstreckt sich die Ausbildung über 16 Module. Für jedes Modul solltest du mindestens eine Woche Bearbeitungszeit einrechnen. Wenn du länger brauchst, ist das kein Problem. Du kannst die Ausbildung gut in deinen Alltag integrieren und in deinem eigenen Tempo gestalten. Nach durchschnittlich 4 – 8 Monaten schließt du sie mit einem Zertifikat ab.



Wenn du Fragen hast

(FAQ)

Was mache ich, wenn ich einmal nicht weiterkomme?

InnerKindness®-Coaching ist ein Weg und jede:r Lernende hat Phasen, in denen es nicht weiterzugehen scheint. Wenn du in der Ausbildung einmal nicht weiterkommst, gibt es verschiedene Ansätze, um wieder in den Flow zu kommen.

Manchmal hilft es, dich auf die Grundlagen zu besinnen und ein Modul oder eine Methode noch einmal zu wiederholen. Auch die praktischen Übungen und Impulse für die Woche solltest du kontinuierlich in deinen Alltag einbauen – Selbstzweifel verschwinden oft durch Erfahrung.

Falls du konkret an einem Punkt hängst, kannst du gerne über „die Eimailadresse“ den nächsten Online-Coaching-Termin erfragen. Es gibt feste Termine im Jahr zu denen du dich einfach per Mail anmelden kannst. Du bekommst dann den Link zum Online-Treffen zugesandt.



Wenn du Fragen hast

(FAQ)

Gibt es am Ende eine Prüfung?

Ja – am Ende eines jeden Moduls steht ein MC-Test, den du bestehen musst, um zum nächsten Modul weitergehen zu können.

Was kostet die Ausbildung?

Die gesamte Ausbildung kostet 1.900,– Euro. Am Ende des Kurses bekommst du ein Zertifikat, in dem alle Inhalte ausgewiesen werden.

Ist die Ausbildung anerkannt?

Coaching ist in Deutschland nicht gesetzlich geschützt. Unsere gesamte Ausbildung – also der Mental Coach:in IK® – ist jedoch von der Bezirksregierung Köln als berufliche Weiterbildung anerkannt.

Kann ich mich nach der Ausbildung als Mental Coach:in IK® selbständig machen?

Ja. Die meisten Absolvent:innen nutzen die Ausbildung, um als freiberufliche:r Coach:in zu arbeiten oder Coaching in ihrem aktuellen Beruf einzusetzen.



Wenn du Fragen hast

(FAQ)

Wie finde ich erste Klient:innen?

Hilfreich sind Networking, Social Media und Empfehlungsmarketing z. B. durch Kooperationen mit anderen Coach:innen sowie die gezielte Positionierung in einer Nische (z. B. InnerKindness-Coaching® für Pflegeberufe).

Gibt es nach Abschluss der Ausbildung Weiterbildungsmöglichkeiten?

Ja. Die Mental Coach:in IK® Professional-Ausbildung wird als Basis für die Ausbildung in Psychologischer Beratung und Gestalttherapie am Bonner Institut für Gestalttherapie anerkannt. Vertiefende Kurse wie Achtsamkeitsbasiertes Coaching oder spezielle Coaching-Methoden für bestimmte Zielgruppen können dir helfen, deine „Nische“ zu finden. Du kannst dein Wissen auch durch andere Spezialisierungen erweitern, z. B. Business-Coaching, oder systemisches Coaching.



Wenn du Fragen hast

Kontakt

... kannst du uns gerne an info@innerkindness.de eine E-Mail schicken oder unter **0151-445 732 13** telefonisch erreichen.

Außerdem bieten wir dir einen **kostenlosen Einführungskurs** an, in dem du unsere Arbeit kennenlernen kannst.



Ausbildungsleitung

Martina Kalscheur, M.Sc. Psychologin

- Dipl.-Heilpädagogin
- Analytische Gestalttherapeutin & Supervisorin (DVG), (HFI, Connecticut, USA)
- Psychotherapist European Registered durch die European Association for Psychotherapy (EAP)
- Psychotraumatologie (PITT®) bei Luise Reddemann
- Weiterbildungen in kunsttherapeutischen Verfahren, systemischen und lösungsorientierten Ansätzen (Stierlin, de Shazer), Gruppendynamik (Fengler), EFT-Therapeutin
- 1992 – 2007 Wissenschaftliche und Ausbildungsleitung, Arbeitskreis für Gesundheitspädagogik, Bad Münstereifel
- 1995 - 2005 Entwicklung und Evaluation psychologisch-pädagogischer Ausbildungscurricula, FOKUS, Bergisch Gladbach, und UNIVATION, Köln
- Basisausbildung in Trust-Technique®, James French
- seit 1985 Achtsamkeits-Yoga und Vipassana-Meditation
- Seit 1995 in eigener Praxis als Gestalttherapeutin

Anke Voßhenrich, Sonderpädagogin

- Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, Bonn
- Approbation Kinder- und Jugend-lichenpsychotherapeutin
- Analytische Gestalttherapeutin (DVG), (HFI)
- Psychotraumatologie (PITT®) bei Luise Reddemann und Ego State bei Maggie Philipps, EMDR
- EFT-Therapeutin, Supervisorin
- Rollenspielleiterin/Psychodrama
- WDR-Radiosendungen z. B. zu Themen wie: "Geschwisterbeziehungen", "Lieblingskinder", "Kinder und Computerspiele"
- Seit 1993 in eigener Praxis als Gestalttherapeutin