

Wir starten 2021 wieder eine Weiterbildung in systemischem, achtsamkeitsbasiertem Gesundheitscoaching

### Unsere Motivation

Es geht uns in der westlichen Welt sehr gut und gleichzeitig stehen wir vor großen Herausforderungen unter anderem durch die Corona Pandemie und die Gefährdung unserer Umwelt. Stress, individuelle Unzufriedenheit, Wut, Gewalt und Unsicherheit nehmen zu. Menschen, auch Führungskräfte, erfahren die Welt und ihr Leben als immer weniger vorhersagbar. Der Versuch andererseits, die Welt in allen Lebensbereichen verfügbar und kontrollierbar zu machen, vermindert unsere Fähigkeit mit dem eigenen Leben, mit den Anderen und mit unserer Umgebung in Resonanz zu gehen. Wir brauchen eine neue Bewusstheit über uns selbst und unser Leben, um diesem Spannungsbogen gesund zu begegnen. Achtsamkeit ist eine, dem Menschen innewohnende Fähigkeit, die den Einzelnen, die Gruppe und die Gesellschaft wieder stärker in Resonanz bringt. Sie ist deshalb in den letzten Jahren als grundlegender Prozess in das Gesundheitscoaching integriert worden.

### Die Inhalte

1. Gesundheit als lebensbegleitender Prozess  
Grundlagen systemischer Beratungsarbeit  
Menschenbild und Haltung  
Gesundheit als Prozess verstehen  
Exploration der persönlichen Gesundheitslandschaft

Salutogenese, Resilienz, Lebensbalance, Sinnhaftigkeit  
Der Mensch als Teil eines Systems  
Ressourcenorientiertes Arbeiten  
Neurophysiologische Grundlagen der Achtsamkeit

2. Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz kultivieren  
Die Bedeutung von Achtsamkeit für Gesundheit und Resilienz  
Stress und die Bedeutung von Stress für das Leben  
Strategien des Energiemanagements  
Aufmerksamkeitssteuerung  
Emotionen als Botschafter des Körpers  
Die Bedeutung einer positiven Einstellung  
Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl  
Aufstellung eigener Themen

3. Gute Gewohnheiten im Leben verankern  
Gewohnheiten und der Sinn von Gewohnheiten  
Gewohnheiten verändern  
Mikrogewohnheiten  
Embodiment  
Regenerationskompetenz  
Die „big 5“ als Coaching Themen:  
Entspannung, Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressbewältigung  
Aufstellung eigener Themen

4. Gesundheitscoaching in die eigenen Rollen integrieren  
Achtsame Kommunikation als Brücke  
Meine persönliche Intention im Gesundheitscoaching  
Stille und Natur als Quelle  
100 Varianten von Gesundheitscoaching

### Präsenz-Seminare:

4 x 3 Tage Wissensvermittlung, methodische Übungen und Erleben wechseln sich ab (ergänzt mit Arbeitspapieren und gezielter Literaturempfehlung zur persönlichen Vertiefung)

### Zwischen den Seminaren

Transferaufgaben, Meditationspraxis, HRV Messung 1x, experimentieren  
Begleitende Unterstützung durch Peergroups

### Online Lektionen zu Interessensschwerpunkten

### Zielgruppe

Berater/ Beraterinnen, Coaches, Ärzte, Ärztinnen, Therapeutinnen, Therapeuten, Personal- und Organisationsentwicklerinnen, Führungskräfte und andere Interessierte

### Veranstalter und Veranstaltungsort

Niedersächsisches Institut für Systemische Therapie und Beratung, Hannover e.V.  
30175 Hannover, Leisewitzstr. 26

### Termine der Präsenzseminare

M 1. 31.05. – 02.06. 2021  
M 2. 26.08. - 28.08.2021  
M 3. 02.12. - 04.12. 2021  
M 4. 10.03. - 12.03. 2022

1. Tag: 11 bis 19 Uhr,  
2. Tag 9 bis 17.30 Uhr, 3. Tag: 9 bis 16 Uhr

### Preis

3.500,00 € (MwSt.-frei)

### Anmeldung

Niedersächsisches Institut für Systemische  
Therapie und Beratung, Hannover e.V. Leisewitzstr.  
26, 30175 Hannover  
[buero@nis-hannover.de](mailto:buero@nis-hannover.de)

### Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat mit einer  
Inhaltsübersicht

### Das Leitungsteam

#### Meike Ludwigs

Denken erfordert den Mut, dorthin zu gehen, wo du  
vorher noch nicht warst. Fühlen erfordert den Mut,  
dein Herz zu öffnen und deine eigene Verletzlichkeit  
zu spüren. Tätigkeitsfelder:  
Mindful Leadership, Führungskräfteentwicklung,  
Team Entwicklung Achtsamkeitstrainings,  
Stressmanagement, Meditation  
Executive Coaching

#### Loes Broekmate

Lernen fürs Leben ist mein persönliches Motto  
und meine Mission, damit Menschen Sinn.  
(emp-)finden und in Wert-Schätzung ihrer  
Unterschiedlichkeit gut zusammenleben und -  
arbeiten. Tätigkeitsfelder: Achtsamkeit in  
Organisationen, Gesundheitsmanagement,  
Changemanagement, Qualitätsmanagement;  
Beraterin, Moderatorin, Coach und Trainerin.

### Dr. Matthias Lauterbach

Die tiefe, alles umfassende Verbundenheit ist  
Geheimnis, Kraft und Geschenk unseres Lebens.  
Sie braucht nur Staunen, Dankbarkeit und  
Vertrauen. Tätigkeitsfelder:  
Coach, Gesundheitscoach, Seminarleiter, Dozent,  
Autor und Vortragsredner

### Gastreferentinnen/ Gastreferenten

Heike Hoppe, Hannover (Aufstellungsarbeit)

### Weitere Informationen

[meikeludwigs@icloud.com](mailto:meikeludwigs@icloud.com)  
[info@lb-trabe.de](mailto:info@lb-trabe.de) (Loes Broekmate)  
[lauterbach@hoppla-coaching.de](mailto:lauterbach@hoppla-coaching.de)

Punkte für Psychotherapeuten und Ärzte werden  
beantragt.

Niedersächsisches Institut für Systemische  
Therapie und Beratung, Hannover e.V. Leisewitzstr.  
26, 30175 Hannover  
[buero@nis-hannover.de](mailto:buero@nis-hannover.de)

## Weiterbildung 2021/2022 Systemisches achtsamkeitsbasiertes Gesundheitscoaching (SAG)

