



## Business & Gesundheits- Coaching

Probleme lösen,  
Wachstum fördern

Institut für wissenschaftliche Weiterbildung

# Weiterbildung Systemisches Coaching



# Coaching gewinnt an Bedeutung

*“Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.”*

Dieses berühmte Zitat des griechischen Philosophen Heraklit hat auch nach zweieinhalbtausend Jahren nichts an Gültigkeit eingebüßt. Das Leben bedeutet Wandel, nichts bleibt, wie es einmal war. Vielmehr ist Nicht-Veränderung die erklärungsbedürftige Ausnahme.

Der Blick in die jüngste Vergangenheit zeigt deutlich: Die Welt wird dynamischer und disruptiver, die Veränderungsintensität nimmt zu und es ist zunehmend schwer, den Überblick zu behalten. Pandemie, Krieg, Klimawandel, steigende Preise, Digitalisierung und demografischer Wandel machen deutlich, wie schnell unverrückbar geglaubte Grundüberzeugungen fallen können. Wir Menschen sind stetig dazu eingeladen, uns neu zu orientieren, uns an veränderte Rahmenbedingungen anzupassen und kreative, neue Lösungen zu finden. Es geht also auch darum, immer wieder zum:zur aktiven Gestalter:in des eigenen Lebens und der eigenen Umwelt zu werden. Veränderungskompetenz ist gefragt.

Das gilt auch für Unternehmen. Um als Organisation dauerhaft erfolgreich bestehen zu können, braucht es neue Kompetenzen, um mit der steigenden Unsicherheit, Komplexität und Veränderungsintensität umgehen zu können. Alte Ideen von Command & Control, langfristiger Planung und ein Weitermachen, wie bisher, funktionieren häufig nicht mehr. Vielmehr braucht es Flexibilität, die Fähigkeit sich immer wieder adaptiv an die neuen Rahmenbedingungen anzupassen und eine Belegschaft, die resilient und entwicklungsorientiert ist.

**Systemisches Coaching als Methode und die damit verbundene Haltung stellen eine mögliche Antwort auf diese Herausforderung dar.**

Immer mehr Unternehmen verstehen, dass nachhaltige Beschäftigungsfähigkeit, positive Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine Investition in die Mitarbeitenden erfordert. Die Nachfrage nach qualifizierter, professioneller Unterstützung wächst stetig. Zudem wird Coaching immer niederschwelliger. Seit der Pandemie sind Online-Formate für Beratung, Coaching und Training eine Selbstverständlichkeit geworden. Coaching und professionelle Unterstützung sind damit überall verfügbar.

- wachstumsorientiert
- im Blended Learning Format
- auf universitärem Niveau
- Dauer: 1 Jahr

## Der Coaching-Markt

45%

der Coachings finden via Video-Konferenz statt



44%

im persönlichen Gespräch vor Ort.

(Coaching Marktanalyse 2022, Rauen)

Empathie und Authentizität sind erfolgsrelevante Führungskompetenzen im Rahmen einer digitalen Transformation. (Hinkelmann, 2020)



Coachings werden von Unternehmen beauftragt und bezahlt.

> 50%

In 33% der Fälle trägt der:die Coachee die Kosten selbst.

33%

(Coaching Marktanalyse 2022, Rauen)

**Nach der persönlichen Empfehlung ist die thematische Spezialisierung der zweitwichtigste Grund bei der Entscheidung für die Arbeit mit einem:r Coach.**

(Coaching Marktanalyse 2022, Rauen)



Qualitäten wie die Fähigkeit zum Gespräch, zur Kontaktaufnahme und zur persönlichen Präsenz kennzeichnen eine Führungspersönlichkeit heute. (Arist von Schlippe in Baumann-Habersack, 2015)

Um als Führungskraft zukünftig erfolgreich zu sein, müssen Entscheider ihre Stärken, Potenziale und Werte kennen und nutzen. Erfolgsfaktoren für echte Führungspersönlichkeiten sind klare Kommunikation, Selbststeuerung und Menschenkenntnis.

(Lüneburg, 2020)

# Weiterbildung Systemisches Coaching

Was zeichnet die Weiterbildung „Systemisches Coaching“ aus?

### Wachstumsorientiert

Im gesamten Weiterbildungsprozess geht es auch um Sie als Person. Wir legen Wert auf einen intensiven Prozess der Persönlichkeitsentwicklung und schaffen dafür einen sicheren Rahmen, der Vertrauen fördert und Sie einlädt, über sich selbst hinaus zu wachsen. Sie lernen sich besser kennen – in Ihren eigenen Werten, Stärken, Bedürfnissen sowie Denk- und Verhaltensweisen. Denn als Coach ist Ihre eigene Persönlichkeit das wichtigste Werkzeug und Selbstkenntnis ein wichtiger Faktor für langfristigen beruflichen Erfolg.

### Blended Learning Format

Durch die Kombination des Online- und Präsenz-Formats, werden Sie umfassend sowohl für die Arbeit als Coach im Präsenz-Setting als auch für die Arbeit im Online-Setting ausgebildet. Wir glauben daran, dass die Zukunft des Coachings hybrid ist und Sie sich mit unserer Weiterbildung somit zukunftsfähig aufstellen. Unser Blended Learning Konzept vereint das Beste aus beiden Welten. Es ermöglicht Ihnen, die Weiterbildung berufsbegleitend zu absolvieren und sie mit unterschiedlichen Lebenssituationen gut zu vereinbaren.

### Weiterbildung auf universitärem Niveau

Sie schließen die Weiterbildung mit einem Zertifikat vom Institut für wissenschaftliche Weiterbildung der FernUniversität in Hagen ab. Die wissenschaftliche Anbindung zeigt sich beispielsweise im Einsatz von evidenzbasierten Interventionen und garantiert Ihnen eine Weiterbildung auf fachlich höchstem Niveau. Die hohe Wertigkeit des Abschlusses kann sich für Ihren beruflichen Entwicklungsweg förderlich auswirken und Sie unterstützen, Ihre gesteckten Ziele zu erreichen.

Die einjährige Weiterbildung „Systemisches Coaching“ im Blended-Learning-Format bereitet Sie praxisnah und theoretisch fundiert auf die abwechslungsreiche Arbeit als Coach vor – sei es als externe:r oder interne:r Coach in einem Unternehmen oder Führungskraft. In einem geschützten Rahmen gegenseitiger Unterstützung lernen Sie, wie Sie die Arbeitsbeziehung mit Ihren Coachees tragfähig und auf Augenhöhe gestalten können. Sie eignen sich das hierfür notwendige methodische Handwerkszeug an und sammeln viel praktische Erfahrung.

Am Ende der Weiterbildung sind Sie in der Lage, zusammen mit Ihrem:r Coachee den Coaching-Auftrag zu klären und ihn: sie mit Hilfe von verschiedenen Coaching Methoden in ihrem: seinem Veränderungsprozess zu begleiten. Sie entdecken Ihre eigenen Stärken als Coach, lernen mit Turbulenzen umzugehen und wachsen nach und nach in die Rolle eines:r professionellen Coach hinein. Unser inhaltlicher Fokus liegt mit den beiden Anwendungsfeldern Business-Coaching und Gesundheitscoaching auf Coachingprozessen mit Bezug zur Arbeitstätigkeit.





## Welche Ziele können Sie mit der Weiterbildung erreichen?

Nach Abschluss der Weiterbildung...

- haben Sie gelernt (Coaching)-Gespräche professionell zu gestalten,
- haben Sie sich die Möglichkeit für einen direkten Berufseinstieg als Coach erarbeitet,
- haben Sie sich ein solides Theorie-Fundament erarbeitet, das als Basis für professionelles Handeln im Beruf dient,
- sind Sie weiter in die Rollenerwartungen gewachsen, die auf dem Arbeitsmarkt an Psycholog:innen oder Führungskräfte gestellt werden,
- und sich mit Menschen vernetzt, die einen ähnlichen Berufsweg gehen möchten.



## Was verstehen wir unter Coaching?

Coaching ist ein zeitlich begrenztes Format der professionellen Unterstützung, in dem der:die Coachee eine Lösung für aktuelle Schwierigkeiten und Probleme entwickeln kann.

Der:die Coachee entscheidet, welche Ziele erreicht werden sollen und ist Expert:in für die inhaltlichen Aspekte ihrer:seiner Fragestellung. Der:die Coach übernimmt die Rolle der Prozesssteuerung, das heißt im Rahmen eines strukturierten Vorgehens wählt er:sie möglichst zielführende Interventionen aus. Dabei greift er:sie sowohl auf sein:ihr Wissen zu Coaching und systemischer Theorie als auch auf einen gut gefüllten Werkzeugkoffer von Methoden aus dem systemischen Ansatz oder nahestehenden Verfahren wie z. B. Akzeptanz- und Commitment-Therapie und Positiver Psychologie zurück.

Coaching lässt sich diesem Verständnis folgend als „Hilfe zur Selbsthilfe“ beschreiben, unterstützt Coachees in ihrem Entwicklungs- und Veränderungsprozess und trägt somit auch immer zur Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens und Aktivierung von Ressourcen und Selbstwirksamkeitserleben bei.

## Welche Anwendungsgebiete beinhaltet unsere Weiterbildung?

Der inhaltliche Fokus der Weiterbildung liegt mit den beiden Anwendungsgebieten Business-Coaching und Gesundheitscoaching auf Coachingprozessen mit Bezug zur Arbeitstätigkeit.

Im Business-Coaching geht es vor allem um Anliegen von Führungskräften oder Personen mit fachlichen Führungsaufgaben. Die Fragestellungen beziehen sich häufig auf Themen der beruflichen Entwicklung, den Umgang mit Spannungsfeldern oder Dilemma-Situationen und die Führung von Mitarbeitenden. Auch gegenwärtige Veränderungsprozesse in der Arbeitswelt wie New Work und Agilität werden betrachtet.

Die zentrale Frage im Gesundheitscoaching ist, wie die eigene Gesundheit erhalten oder verbessert werden kann, insbesondere im Kontext der beruflichen Tätigkeit. Hierbei verstehen wir Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern im Sinne der World Health Organisation (WHO) als umfassendes Wohlbefinden.

Mit diesen beiden Anwendungsgebieten schärfen Sie Ihr Profil als Coach. Sie werden mit der Weiterbildung optimal auf die Begleitung von Herausforderungen der heutigen Zeit vorbereitet.



## Systemisch – Was verstehen wir darunter?

Das „Systemische Denken“ ist – anders als andere Schulen – keine einzelne in sich abgeschlossene Theorie, sondern vielmehr ein allgemeines wissenschaftliches Paradigma. Es umfasst heterogene Denkansätze aus verschiedenen Disziplinen: Allgemeine Systemtheorie, Kybernetik (2. Ordnung), Synergetik, Kommunikationstheorie, Konstruktivismus, sozialer Konstruktivismus, Theorie der Selbstorganisation und dynamischer Systeme, Chaostheorie usw. Daraus lassen sich für die Arbeit mit Coachees die folgenden Grundorientierungen ableiten.

- Ressourcen- statt Defizitorientierung
- Salutogenese statt Pathologisierung
- Lösungs- statt Problemorientierung
- Kontext- statt Individuumsorientierung
- Zirkularität statt Kausalität
- Beschreibung von Verhalten statt starrer Zuschreibung von Persönlichkeitseigenschaften

# Was sind typische Anliegen, mit denen Menschen zu Ihnen ins Coaching kommen?



## Welche Inhalte umfasst die Weiterbildung konkret?

### Basis-Curriculum

#### 1. Einführung in systemisches Coaching

Präsenz-Seminar

Im ersten Modul steht sowohl das Ankommen in der Weiterbildung als auch in der Rolle als Coach im Fokus. Sie lernen die einzelnen Phasen des Coachingprozesses kennen und machen sich mit der Struktur eines Erstgesprächs vertraut.

#### 2. Von der Auftragsklärung zur Kontraktgestaltung (Coaching als Prozess 1)

Online-Seminar

Zu Beginn eines Coachings erarbeiten Sie mit dem:r Coachee den konkreten Auftrag und die Zielformulierung und schließen miteinander eine Vereinbarung über die Zusammenarbeit (Contracting). Sie lernen in diesem Modul, dass bei einem Coaching auch die Erwartungen mehrerer Auftraggebender berücksichtigt werden müssen, und erproben kreative Ansätze zur Exploration des Themas ihrer Coachees.

#### 3. Veränderung begleiten (Coaching als Prozess 2)

Online-Seminar

Im weiteren Verlauf des Coachings wählen Sie passende Methoden aus, die ihren Coachees helfen, ihre Ziele zu erreichen, und wenden diese an.

#### 4. Umgang mit Turbulenzen im Prozess (Coaching als Prozess 3)

Präsenz-Seminar

Coachingprozesse verlaufen nicht geradlinig Richtung Ziel, sondern entwickeln sich oft dynamisch und sprunghaft. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie als Coach Coachees in diesem Prozess begleiten und Stabilität vermitteln können. Sie setzen sich damit auseinander, mit welcher Haltung und welchen Methoden Sie Turbulenzen im Coachingprozess meistern können.

### Aufbau-Curriculum

#### 5. Professionalisierung der Coach-Persönlichkeit (berufsbezogene Selbsterfahrung)

Präsenz-Seminar

In diesem Modul reflektieren Sie Ihre berufliche Entwicklung und werden angeregt, sich mit den eigenen Mustern und aktuell noch wenig genutzten Ressourcen zu beschäftigen. Sie untersuchen, wie Sie Ihre persönlichen Stärken und Wertvorstellungen in Ihrer Arbeit als Coach und bei der Positionierung Ihres Coachingangebots auf dem Markt nutzen können.

#### 6. Gesundheitscoaching (Anwendungsgebiet 1)

Online-Seminar

Gesunde Mitarbeitende sind die Voraussetzung dafür, dass Unternehmen nachhaltig erfolgreich sein können. Gleichzeitig hat die Arbeitstätigkeit einen starken Einfluss auf die Gesundheit von Mitarbeitenden. Im individuellen Gesundheitscoaching unterstützen Sie Ihre Coachees bei der Frage, wie die eigene Gesundheit erhalten oder verbessert werden kann, insbesondere im Kontext der beruflichen Tätigkeit. Hierbei verstehen Sie als Coach Gesundheit im Sinne der WHO-Definition als umfassendes Wohlbefinden, das über die reine Abwesenheit von Krankheit hinausgeht.

#### 7. Business-Coaching (Anwendungsgebiet 2)

Online-Seminar

Häufig nehmen Führungskräfte oder Personen mit fachlichen Führungsaufgaben Business Coaching in Anspruch. Im Rahmen des Business Coachings werden berufliche Themen fokussiert, mit dem Ziel, Coachees in ihrer beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Sie entwickeln in diesem Modul ein grundlegendes Verständnis zu den Themen New Work, Agilität und Neue Autorität.

#### 8. Abschluss, Rückblick, Ausblick (Coaching als Prozess 4)

Präsenz-Seminar

Coaching ist eine Arbeitsbeziehung auf Zeit, die früher oder später ein Ende findet. Die kontinuierliche Berücksichtigung der zeitlichen Begrenztheit von Coaching hilft Coachees, Prioritäten zu setzen und selbst die Verantwortung für den eigenen Entwicklungsprozess zu tragen. Zum Ende eines Coachings gilt es nicht nur zurückzublicken, die Früchte der gemeinsamen Arbeit zu ernten und Bilanz zu ziehen, sondern auch einen Ausblick zu wagen und sich auf die nächsten Schritte vorzubereiten.



## Wie laufen die Seminare konkret ab?

In den Seminaren liegt der Fokus auf dem praktischen Üben. Sie erleben die Coachingübungen aus verschiedenen Rollen (Coach, Coachee, Beobachter:in) und erhalten regelmäßig Feedback zu Ihrer Arbeit als Coach. Die Vermittlung von Wissen findet zum überwiegenden Teil anhand praktischer Fragestellungen statt. Hierzu nutzen wir als didaktische Methoden die Demonstration von Coaching-Sequenzen, Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion und viele weitere insbesondere kreative Methoden. Kurze Videos, die über die Lehr- und Lernplattform bereitgestellt werden, ergänzen die Inhalte. Selbstverständlich erhalten Sie umfassende Handouts und Anleitungen zu allen besprochenen Inhalten.

Alle Seminare werden von zwei erfahrenen Ausbildenden geleitet.

## Welche weiteren Bestandteile gehören zum didaktischen Konzept der Weiterbildung?

### ■ Entwicklungsgespräche

Sie führen ein erstes Entwicklungsgespräch zu Beginn der Weiterbildung mit einem der beiden Ausbildenden. In diesem Gespräch haben Sie die Möglichkeit, Ihr Zukunftsbild zu reflektieren sowie Ihre gewünschten Lern- und Entwicklungsziele zu formulieren. Ungefähr in der Mitte der Weiterbildung und zum Ende führen Sie jeweils erneut ein Entwicklungsgespräch und nehmen Ihren eigenen Entwicklungsprozess in den Blick.

### ■ Supervision

Über die ganze Weiterbildung verteilt findet regelmäßig Fallsupervision statt. Sie bringen während der Weiterbildung mindestens einen Ihrer Coachingfälle in die Supervision ein und reflektieren gemeinsam mit der Gruppe und den Ausbildenden Ihr Vorgehen im konkreten Fall.

### ■ Kollegiale Intersivision

Im ersten Seminar bilden Sie Peer-Gruppen, mit denen Sie sich während der Weiterbildung regelmäßig treffen, um miteinander zu üben, besprochene Inhalte zu vertiefen und sich gegenseitig in Ihrer Entwicklung zu unterstützen.

### ■ Durchführung eigener Coaching-Prozesse

Um Coaching zu lernen, bedarf es Übung. Daher starten Sie mit Aufnahme der Weiterbildung mit Ihren ersten eigenen Coachees und dokumentieren Ihre Erfahrungen.

### ■ Reflexionsbericht

Zum Ende der Weiterbildung reflektieren Sie Ihren eigenen Entwicklungs- und Wachstumsprozess.

### ■ Over-the-Shoulder-View in einer Coaching-Session

Abschließend blicken die Ausbildenden Ihnen in Ihrer Arbeit als Coach über die Schulter.



## Abschlusszertifikat der FernUni

Mit dem erfolgreichen Abschluss der Weiterbildung erhalten Sie ein Zertifikat „Systemischer Coach“, welches durch das Institut für wissenschaftliche Weiterbildung der FernUniversität in Hagen ausgestellt wird. Das Zertifikat bescheinigt Ihnen eine Weiterbildung im Umfang von 10 ECTS auf universitärem Niveau.

## Was macht unsere Ausbildung besonders?

- abgestimmt auf die Bedürfnisse von beruflich und/oder privat stark eingebundenen Personen
- sicherer Rahmen, in dem man über sich hinauswachsen kann (Kompetenz-Treibhaus)
- hoher Praxisanteil und konstruktivistischer Lernprozess
- Weiterentwicklung der professionellen Persönlichkeit
- zukunftsfähige Ausbildung durch Coaching im Online und Präsenz Setting



# Personen



wissenschaftliche Leitung

## Christel Salewski

Prof. Dr. Christel Salewski ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Seit 2012 leitet sie den Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie an der Fakultät für Psychologie der FernUniversität in Hagen und ist dort neben der grundständigen psychologischen Lehre auch in der Entwicklung von Weiterbildungsangeboten aktiv. Ihre Forschungsinteressen im Bereich der Gesundheitspsychologie umfassen unter anderem Stress und Stressmanagement, Bewältigung chronischer Krankheiten und eHealth-Interventionen.



Weiterbildungsverantwortliche & Ausbilderin

## Leonie Manthey

Dr. Leonie Manthey ist als Führungskraft, systemische Coach und Gesundheitsbeauftragte tätig, hat viele Jahre Erfahrung in Weiterbildung, Lehre und Forschung (u.a. bei der FernUniversität Hagen und dem akademischen Krankenhaus in Leiden) und ist selbstständig tätig seit 2014. Der Fokus ihrer Arbeit liegt auf der Begleitung von Individuen und Teams zum Thema positive Gesundheit, Führung und wertorientiertem Leben und Arbeiten.

Frau Manthey ist promovierte Psychologin (M. Sc), Systemische Therapeutin (IFW, SG, NVRG), Coach für Gesundheit & Lebenszufriedenheit (BLCN) und Trainerin für multimodales Stressmanagement (ZPP)

“If you can dream it, you can do it” (Walt Disney)



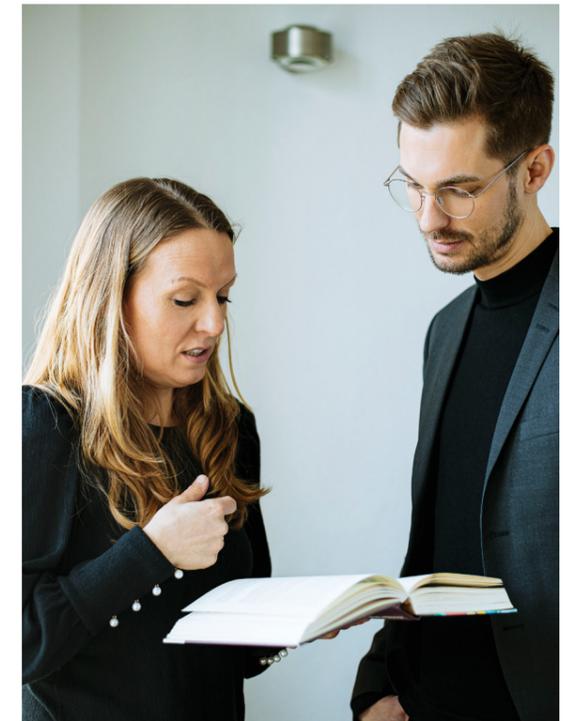
Weiterbildungsverantwortlicher & Ausbilder

## Viktor Vehreschild

Viktor Vehreschild unterstützt seit 2013 Unternehmen auf ihrem Weg zu einer gesünderen Arbeitswelt, in der Menschen ihre Potenziale entfalten können und gerne ihr Bestes geben. Er arbeitet als Führungskraft, Unternehmensberater, Trainer und systemischer Coach, insbesondere im Betrieblichem Gesundheitsmanagement, und blickt auf viele Jahre Ausbildung und Lehre in verschiedenen Kontexten zurück.

Viktor Vehreschild ist Psychologe (M. Sc.), Diplom-Mathematiker, systemischer Berater und Supervisor (SG, IFW), Trainer für multimodales Stressmanagement (ZPP) und Anwender der Positiven Psychologie (DACH-PP).

“Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.” (Dschalal ad-Din al-Rumi)



Es treibt uns an, Räume zu erschaffen, in denen Menschen mutig werden, sich ausprobieren können und etwas trauen – wie in einem Treibhaus, in dem Menschen über sich selbst hinauswachsen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, sich Ihren Traum der beruflichen Veränderung zu erfüllen, indem Sie bei uns die praktischen Coaching-Skills lernen, die sie als Coach, HR Beauftragte:r oder Führungskraft benötigen.



**Sie sind neugierig geworden und möchten noch mehr über unsere Weiterbildung erfahren?**

Wir bieten regelmäßig Informations-Veranstaltungen an, in denen wir die die Weiterbildung ausführlich darstellen und Sie die Gelegenheit haben, die Auszubildenden persönlich kennenzulernen.

**Den nächsten Termin sehen Sie auf unserer Website:** \_\_\_\_\_

**Sie erreichen uns darüber hinaus jederzeit auch über E-Mail:**

■ Bei allen Fragen zur Organisation, zum Weiterbildungsvertrag, Fristen oder Anmeldevoraussetzungen helfen Ihnen die Mitarbeitenden des Instituts für wissenschaftliche Weiterbildung gerne weiter: [info-weiterbildung@fernuni-hagen.de](mailto:info-weiterbildung@fernuni-hagen.de)

■ Bei inhaltlichen Fragen zur Weiterbildung nehmen Sie gerne Kontakt zu den Weiterbildungsverantwortlichen Dr. Leonie Manthey und Viktor Vehreschild auf: [coaching@fernuni-hagen.de](mailto:coaching@fernuni-hagen.de)

**Das Institut für wissenschaftliche Weiterbildung der FernUniversität in Hagen (FeUW)**

Als eine 100 %-ige Tochtergesellschaft der FernUniversität entwickelt, organisiert und führt das FeUW Konzepte vor allem für berufsvorbereitende und -begleitende Weiterbildungsprogramme auf akademischem Niveau durch, mit denen die Teilnehmenden auf einen Beruf oder eine Prüfung an der Hochschule vorbereitet werden. Die FeUW unterstützt die FernUniversität in Hagen dabei, entsprechende Programme zu entwickeln und zu realisieren. So fördert das Institut für wissenschaftliche Weiterbildung zugleich Wissenschaft und Forschung sowie die Berufsbildung.



Bilder: Henning Ross,  
Bild Christel Salewski: FernUni Hagen.  
Titel: Bildmontage AdobeStock



Fon: +49 2331 987-2226  
[info-weiterbildung@fernuni-hagen.de](mailto:info-weiterbildung@fernuni-hagen.de)  
[www.feuw.fernuni-hagen.de](http://www.feuw.fernuni-hagen.de)