

Zeugnis

## Zeugnis

über die Abschlussprüfung

**Frau Katrin Lehmann**

geb. am 19. September 1973

hat an der Ausbildung zum

### Gesundheits- und Mentalcoach

vom 24. April 2009 bis zum 24. April 2010  
teilgenommen und die Abschlussprüfung gemäß  
Prüfungsordnung der GesundheitsAkademie bestanden.

Details der Ausbildung siehe Rückseite.

Die Leistungen werden im Einzelnen wie folgt beurteilt:

<b>Abschlussarbeit</b> Dem Leben eine Richtung geben	Note	1,2
<b>Beratungsgespräch</b> Aktiv und glücklich im Leben stehen	Note	1,2
<b>Mündliche Prüfung</b> Aufstellungsarbeit als Weg	Note	1,0
Gesamtnote		sehr gut

Ulm, den 24. April 2010



*Prof. Dr. Decker*  
Prof. Dr. Franz Decker  
Wissenschaftlicher Leiter,  
Vorsitzender des  
Prüfungsausschusses

*Dr. Albert Decker*  
Dr. Albert Decker  
Wissenschaftlicher Leiter,  
Mitglied der Prüfungs-  
kommission

*Ch. Hildner*  
Christel Hildner  
Fachbereichsleiterin  
GesundheitsAkademie

*Dr. Dagmar Engels*  
Dr. Dagmar Engels  
Leiterin der  
Ulmer Volkshochschule

## Ausbildungsbeschreibung

### Konzept der Ausbildung

Es handelt sich um ein neues pädagogisches Konzept, ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Emotionen. Es ist ein außermedizinisches, Vitalität, Energie, Wohlbefinden, geistige Fitness und Leistungsfähigkeit steigerndes Programm. Der Bildungsgang ist das Ergebnis umfangreicher Forschungs-, Entwicklungs- und Praxisarbeit von Prof. Dr. Franz Decker, die auch durch seine zahlreichen Buchveröffentlichungen belegt sind. Der Bildungsgang ist berufsbegleitend. Die Teilnehmer/innen erhielten umfangreiche Studienmaterialien (Selbstlern- und TÜV-Bausteine, Fallstudien, Info- und Übungsblätter), die im Selbststudium und in Praxisseminaren bearbeitet wurden. Die Teilnehmer/innen hatten ausreichend Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Verhaltenstraining und konnten ihr erworbenes Wissen in Übungen und Beratungsgesprächen praktisch erproben.

Dauer der Ausbildung: 13 Monate, Abschluss durch eine dreiteilige Prüfung.

### Ziele der Ausbildung

Gesundheitsbewusst zu leben, die eigene Gesundheit zu stärken und die eigenen geistigen Kräfte für ein erfülltes und gesundes Leben einzusetzen. Ziel ist auch, anderen Menschen zu helfen, ihre Gesundheit zu erhalten, zu verbessern, zu trainieren, ihre Lebensweise zu überprüfen und ihre Energien und Selbstentwicklungskräfte zu entfalten.

### Studieninhalte

Das Selbstlernstudium bestand aus folgenden 8 zu bearbeitenden Selbstlern- und TÜV-Bausteinen:

1. Zeit- und lebensbedingte Gesundheitskonzepte und -entwicklungen
2. Moderne Zivilisationssyndrome als Gesundheits- und Lebensbeeinträchtigungen und -störungen
3. MindVitness
4. Moderne Entspannungs- und Anti-Stress-Methoden
5. Wellness, Psycho-Hygiene, Körperfitness und Lebensordnung
6. Energie-Balance und Vitalitätsförderung
7. Mindcoaching
8. Spezielle Gesundheitsansätze

### Präsenzseminare mit folgenden Inhalten

(28 Tage, 10 Seminarblöcke, 225 Unterrichtsstunden)

- Einführung in Gesundheits- und Präventionscoaching und Mentaltraining / Gesundheitsbegriff und Prävention in der modernen Bedeutung / Das Mind-Body-Life-Modell / Gleichgewichts- und Energieübungen / Gehirn als Steuerungszentrale
- Der Coachingprozess / Das MindConceptModell / Entspannungs- und Visualisierungstechniken in der Beratung / Fragetechniken, Beratungsziele / Der individuelle Umstellungsprozess / Fall- und rollenbasiertes Training / Kinesiologie, Muskeltest
- Moderne Methoden des Lernens und der Veränderung / Veränderungs- und Umstellungsprozesse / Entspannungs- und Rhetorikübungen / Mind-Body-Fitnesstraining / Entwicklungs- und Wachstumsprogramme / Methoden der persönlichen Entwicklung und Zukunftsgestaltung / Fall- und rollenbasiertes Training / Kinesiologie
- Felder des Gesundheits- und Präventionscoachings / Energie-Balance, Energie-Management / Stressabbau, Entspannungsmanagement / Mind- und Psychohygiene, Emotionales Balancetraining / Ökologie-Balance / Abbau von Leistungs- und Gesundheitskillern
- Systemisches Coaching: Einführung / Systemisches Coaching: Aufstellungsarbeit / Systemische Methoden und Interventionen / Mind-Body-Regulation und -balance
- Das Alpha-Prinzip – Einführung in Yoga-Nidra / Gesundheitsfördernde Ernährung
- Lebensordnung, Lebensbalance / Timeline – Lebenskräfte mobilisieren / Zukunftsgestaltung
- Zivilisationssyndrome / Wege aus Burnout, Mobbing, Stress, Depression / Übungen und Fallbeispiele zu Zivilisationssyndromen
- Prüfungsvorbereitung / Beratungsgespräche / Rhetorikübungen, Vorträge
- Abschlussprüfung: Beratungsgespräche, mündliche Prüfungsgespräche, schriftliche Abschlussarbeit