



IHK-ZERTIFIKAT

Frau

Dana Richter

hat vom 15.07.2024 bis 29.04.2025
an dem IHK-Lehrgang

Business Coach*in (IHK)

teilgenommen und mit Erfolg bestanden.

Der Lehrgang umfasste 301 Unterrichtsstunden.

Karlsruhe, 29.04.2025



SILVIA RICHTER-KAUPP
MENTAL MASTERMIND & HOLISTIC BUSINESS COACH

Floriane Kappler
Geschäftsleitung



LEHRGANGSINHALTE:

1. PERSÖNLICHE QUALIFIKATION: ARBEITSHALTUNG UND BEZIEHUNGSGESTALTUNG

1.1 Grundlagen

- Coaching und andere Beratungsformen
- Anlässe und Themen für Coaching
- Die Eckpfeiler eines Coaching-Prozesses
- Mindset & Kernkompetenzen von Coaches
- Erfolgsfaktoren im Coaching
- Flow-inspirierende Gesprächsführung
- Ethische Standards & Kernkompetenzen der ICF
- Tech-Savvy im Coaching

1.2 Coaching-Mindset & Selbstführung

- Selbstregulation mit Hilfe der Transaktionsanalyse
- Schatten, Persona & Projektionen
- Der Selbsteinfühlungsprozess der Gewaltfreien Kommunikation
- Wie Gefühle entstehen und beeinflusst werden können
- Die Energie unerfreulicher Emotionen konstruktiv nutzen
- Vorteile von Achtsamkeit & Meditation
- Meditation & Coaching
- Mindful Self Compassion (MSC)
- Agil werden im Denken mit THE WORK
- Eigene limitierende Glaubenssätze ausgraben, überprüfen, ändern
- Coach-Reflexion & Supervision

1.3 Kommunikative Fähigkeiten

- Drei grundverschiedene innere Haltungen im Umgang mit anderen
- Entstehung, Menschenbild, Modell & »Technik« der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- Verschiedene Arten des Zuhörens
- Empathisch zuhören & paraphrasieren
- Verschiedene Arten Feedback zu geben
- Respektvoll anregendes oder bestärkendes Feedback geben

2. METHODISCHE QUALIFIKATION: METHODEN, WERKZEUGE, KOMPETENZEN

2.1 Orientierungsphase

- Auftragsklärungsgespräch
- Coaching-Vertrag
- Plus-Minus-Aufstellung
- Die Logischen Ebenen nach Robert Dilts

2.2 Interventionsphase

- Zielklärung
- Die Logischen Ebenen nach Robert Dilts
- Implementation Intentions & Tiny Habits
- Erfolgs- & Stärkenanalyse

- Lösungsorientierte Interventionen
- Systemische Haltung & Interventionen
- Inneres Team
- Needs Meter
- Wechselwirkungsschleife
- Schmerzliches neu interpretieren
- Einladung in die Welt der Bilder
- Gespräch mit dem Körper
- 3 Wahrnehmungs-Positionen
- Ärger-Transformation
- Abschied aus dem Opferland
- Diggen, überprüfen & ändern von Glaubenssätzen
- Selbstinduziertes Beeinflussen der Psyche durch Autosuggestion
- Embodiment: Mit Körperzuständen die Psyche beeinflussen
- Stress: Begriff & Entstehung
- Instrumentelle, kognitive & palliativ-regenerative Stressbewältigung
- Mentales Kontrastieren / WOOP

2.3 Evaluationsphase

- Evaluation von Coaching: Bausteine, Beteiligte, Durchführung, Tools

3. UNTERNEHMERISCHE QUALIFIKATION: IDENTITÄTSFINDUNG UND POSITIONIERUNG

3.1 Identitätsfindung & Positionierung

- Spezialisierungsformen
- Mein LifeCruise-Navi®
- Selbstreflexion: Purpose, Mission, Vision, Inneres Hindernis & Plan zur Überwindung

3.2 Mein Business-Fundament als Coach

- Positionierungs-Roadmap
- Zielgruppe und Kundenavatar
- Personal Branding

3.3 Angebotserstellung

- Setting und gewünschte Kundentransformation
- Stimmiges Pricing

3.4 Verkaufen

- Marketing-Kanäle im Vergleich
- Die Customer-Journey
- Erfolgsfaktoren für selbstbewusstes Verkaufen

Der Lehrgang setzte sich zusammen aus

187 U.-Std. Präsenzunterricht
und
ca. 100-200 Stunden für

Peer Coaching, externes Coaching, Alumni-Coaching,
Lektüre, Reflexion der eigenen Identität und beruflichen
Positionierung sowie Unterrichts- und
Prüfungsvorbereitung.