



INHALT

Ausbildung zum Präventionscoach

Wenn man sich die Gesundheitsstatistiken der letzten Jahre anschaut, nehmen psychische Leiden wie Erschöpfungssyndrom, Depression, Burnout sowie Angststörungen immer mehr zu. Sie haben einen enormen Einfluss auf die Volkswirtschaft der Länder, weil die Beschäftigten durch diese Beeinträchtigungen nur noch eingeschränkt arbeitsfähig oder gar nicht mehr einsatzfähig sind.

Auch das persönliche Leid vergrößert sich, Antriebs- und Freudlosigkeit belasten die Menschen.

Nach einer Untersuchung der Bundespsychotherapeutenkammer von 2012 ist seit 2004 die Zahl der **Krankheitstage durch Burnout um fast 1400%** gestiegen. Außerdem gingen im vergangenen Jahr **75.000 Arbeitnehmer in die Frührente** aufgrund psychischer Krankheiten, das sind **25.000 mehr als vor 10 Jahren**. Im Durchschnitt sind diese Frührentner im Alter von 49 Jahren! Die Situation hat sich in der heutigen Zeit noch weiter verschlechtert.

Auch heute steht das Burnout-Syndrom weiterhin im Brennpunkt. Viele Experten aus Politik, Medizin, Psychologie und Wirtschaft diskutieren Ursachen, Folgen und vor allem Präventions- und Therapiestrategien. Dabei hat sich herausgestellt, dass Stress- und Burnout-Phänomene nicht nur etwas mit der Arbeit zu tun haben, sondern mit der Gesamtentwicklung in unserer Gesellschaft.

Fakt ist, dass in den nächsten Jahren Therapeuten und Coaches gesucht werden, die sich mit der Materie auskennen und die Betroffenen beraten und betreuen können.

Wo kommen die erlangten Kompetenzen zum Einsatz?

- Erweiterung des bestehenden Therapie- oder Beratungskonzeptes
- Gesundheitscoach/Gesundheitsberater
- betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliche Wiedereingliederung
- Vorträge
- Individualberatung
- Stressbewältigungs-, Entspannungs- oder Wohlfühlseminare
- Angebote zur Überbrückung vor oder nach Klinikaufenthalt

Wir leben in einer leistungsbetonten Zeit und dies erfordert viel Kraft von unserem Körper. Leider hat sich die Qualität unserer Nahrung in den letzten Jahren nicht verbessert, sie bietet nicht mehr alle Stoffe, die der Körper braucht um sich zu regenerieren. Zusätzliche Schadstoffbelastungen blockieren die Selbstheilungskräfte. Chronische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen sowie stressbedingte Probleme nehmen zu.

Die orthomolekulare Medizin ist eine hilfreiche Intervention, um die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder anzustoßen. In dieser Ausbildung lernen Sie den effizienten Einsatz natürlicher Vitalstoffe in Theorie und Praxis kennen. Durch deren Verwendung werden die körpereigenen „Reparatur-Impulse“ aktiviert, um optimal für die hohen Anforderungen der heutigen Zeit gerüstet zu sein.



• Modul I - Ganzheitlicher Präventionscoach Grundlagen

Grundlagen zum Verständnis von Burnout, dessen Hauptmerkmale und Wege in die Krankheit.

- Burnout und seine Folgen aus ganzheitlicher Sicht
- Begriffsdefinition – Symptome – Folgen
- Wer ist besonders anfällig?
- Auslöser (Verlust der Lebensrhythmen, Werteverlust etc.)
- Prophylaxe
- Erkennen von Risikofaktoren



• Modul II - Das Körperliche

Was ausbrennt ist der Körper.

- Information zur Energiegewinnung auf der Zellebene.
- Ernährungs- und Vitalstoffempfehlungen.
- Ernährung,
- Schlafstörungen,
- Umgang mit Medien



• Modul III - Wege aus der Krankheit

Ein Korb voll Übungen und Checklisten zur Bewältigung der Stressproblematik.

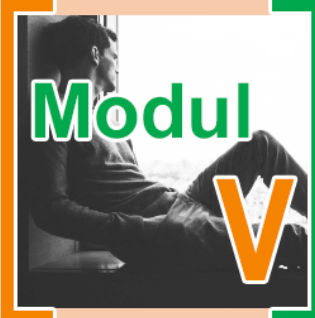
- Körperliche Ansätze,
- Ernährung optimieren
- gezielte Vitalstoffbehandlung



• Modul IV – Das Feinstoffliche

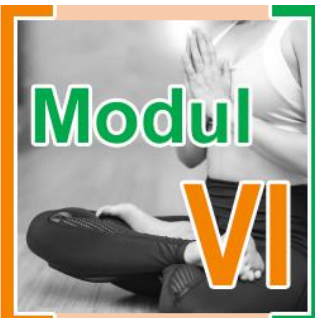
Unterstützung des Heilungsprozesses durch

- Schüssler-Salze,
- Homöopathie
- Bachblüten.



• **Modul V – Glaubenssätze, Lebensskripte**

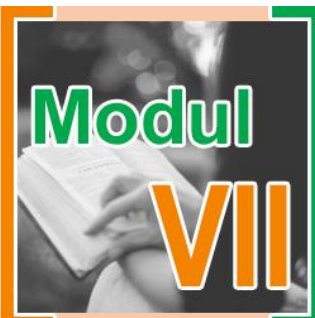
- Persönliche Faktoren
- Konditionierungen
- Glaubenssätze und Lebensmuster überprüfen und verändern.
- Emotional-Freedom-Technik (EFT) zum Lösen von Blockaden.



• **Modul VI - Entspannung**

Einführung in die wichtigsten Methoden

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Autogenes Training (AT).



• **Modul VII – Tools für Prävention und Heilung**

Tools für die Beratung,

- Fragebögen,
- Ressourcen-Training,
- Stresstypen und
- ihre individuelle Unterstützung.



• **Modul VIII - Resilienz**

Resilienz Training, Antreiber entlarven, Resilienzfaktoren stärken.

Prüfung

Seite – 3 –