

## ZERTIFIKAT

Carmen Steger

hat an der Ausbildung zum

### **Life & Business Master Coach**

mit dem Umfang von 178 ICF relevanten Trainingsstunden,  
vom 14. Oktober 2024 bis 31. Mai 2025,  
teilgenommen und die abschließende Zertifizierungsprüfung  
nach ICF Richtlinien erfolgreich bestanden.

In der Ausbildung wurde das Spektrum eines holistischen Vorgehens unabhängig von Methoden, mit Fokus auf Psychodynamik und Resonanzphänomene, einschließlich der damit verbundenen prozessorientierten Vorgehensweise, vermittelt.

  
Lutz Urban  
Geschäftsführer  
CERTYCOACH®

  
Nils Michaelis  
Head of Life & Business Coaching  
CERTYCOACH®

## Ausbildungsinhalte

### Themenfeld menschliche Entwicklung

- bio-psycho-soziale Entwicklung des gesunden erwachsenen Menschen
- integrale Entwicklungslinien und -felder (AQAL Modell)
- Entwicklungsmodell Leadership Maturity Framework (Cook-Greuter/Harvard)
- Motivation und Intention als Grundlagen für Zielbildung und Handlungsplanung
- Informationssystem Mensch: wie wir denken, fühlen und handeln
- mentale Programme, Kognition und Identität
- Affektregulation und Embodiment - Achterbahn der Gefühle und Körpererleben
- Motivation und Kernressourcen - Lebenskraft in Aktion
- Arbeit an 5 aufeinander aufbauenden Kernressourcen, nach dem NARM-Modell von Larry Heller, als Voraussetzung für Gesundheit, Beziehungs- und Leistungsfähigkeit (Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und Liebe)

### Themenfeld Persönlichkeit

- Grundidee von "Persönlichkeit" mit ihren stabilen und flexiblen, anpassungsfähigen Anteilen
- verschiedene Persönlichkeitstypologien im Überblick (MBTI, DISG, persolog-Persönlichkeitsprofil)
- intensives Vertiefen des persolog-Modells
- Unterscheidung von Grundtypen und ihren Besonderheiten
- ungesunde Formen der Persönlichkeitsentwicklung und ihre Kernprobleme
- Umgang mit den Grundthemen Kontaktverlust, unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse, Kontrollzwang, Belastungen und Druck sowie übertriebene Leistungsansprüche

### Themenfeld Coachingbeziehung und -prozess

- Treffen klarer Coaching-Vereinbarungen und Arbeiten mit unterschiedlichen Zielebenen (smarte Ziele und Haltungsziele)
- Erweitern der Fähigkeiten, mit Klienten in Kontakt zu kommen

- Einsatz und Arbeit mit Manualen und Persönlichkeitstypologien im Coaching-Prozess
- Präsenz und Resonanz in der Begegnung mit dem Klienten als zentrales Arbeitsmittel nutzen
- Interventionen auf allen Ebenen (mental, emotional, körperlich) zielführend im Life & Business Coaching einsetzen
- Beratungsformen wie Psychotherapie, Experten-Beratung, Shadowing u.a. von Coaching unterscheiden, abgrenzen, verbinden
- Arbeit an den Kernkompetenzen nach den Standards der International Coaching Federation (ICF), Grundlagen schaffen, Beziehung gestalten, effektives Kommunizieren und Lernen und Erreichen von Ergebnissen

#### **Themenfeld Ich als Coach**

- Motivation und Ziele in der Rolle als Coach
- die persönliche Art, mit Klienten in Kontakt zu kommen
- Persönlichkeitstypen und ihre Eigenheiten kennen
- Herausforderungen mit anderen Persönlichkeitstypen kennen
- Umgang mit eigenem Erleben auf mentaler, emotionaler, körperlicher und spiritueller Ebene und den Resonanz-phänomenen auf individueller- und Teamebene
- persönliche Grenzen und Hindernisse analysieren und überwinden
- Intuition als verlässliches Arbeitsmittel nutzen können
- Strategien für den Umgang mit Hilflosigkeit und Kontrollverlust, nicht-mehr-weiter-wissen als Ressource einsetzen
- Selbstfürsorge und Psychohygiene für den Coach
- Definition von Leistung und Erfolg für den Coach

#### **Themenfeld LIFE-Kontext von Klienten**

- „Wer bin ich & was will ich?“ Grundthemen und Entwicklungsstufen von Klienten
- typische Anliegen und Lebensfragen von Klienten zwischen "Sex, Drugs & Rock'n Roll" und Work-Life-Balance



European Coaching Experts

- persönliche Leistungsfähigkeit und Stressresistenz – Burnout-Prävention und Resilienz
- der Klient und sein Umfeld – Analyse von systemischen Blockaden und Ressourcen
- Partnerschaft und intime Beziehungen, Bindungs- und Beziehungsfähigkeit
- unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte von Klienten, z.B. nach echtem Kontakt mit sich selbst und anderen, sich eigene Bedürfnisse zu erfüllen, sich auf das Leben einzulassen, ohne Druck sein Ding zu machen und Grenzen zu setzen oder den eigenen Perfektionismus zu beherrschen

#### **Themenfeld BUSINESS-Kontext von Klienten in Organisationen**

- Herausforderungen der VUCA-Welt für Organisationen und ihre Auswirkungen auf Strategie, Struktur und Kultur von Unternehmen, u.a. Transformation als Dauerbrenner
- Leadership 4.0 - Anforderungen an die Führungskräfte von morgen und die Entwicklung von Führungskompetenzen
- Führungspersönlichkeit im Spannungsfeld von Entscheidungen, Verantwortung, Macht und Narzissmus
- Teamcoaching als Moderation von Selbstorganisationsprozessen in Teams
- Mindset für agiles Arbeiten
- New Work-Arbeitsplätze der Zukunft und ihre Karrierefragen
- konstruktiver Umgang mit Konflikten
- neuer Blick auf Leistung, Erfolg und Erfüllung im Beruf

Berlin, den 31. Mai 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'L. Urban'.

Lutz Urban  
Geschäftsführer  
CERTYCOACH®

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'N. Michaelis'.

Nils Michaelis  
Head of Life & Business Coaching  
CERTYCOACH®