



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Zertifikatslehrgang Burnout Coach PLI®
CAS (DAS/MAS) in Burnout Coaching / Beratung PLI®

Daten 2025



Inhaltsverzeichnis

1.	Aufbau.....	3
2.	Zielgruppe	4
3.	Lernziele	4
4.	Inhalt	5
5.	Durchführungsdaten	9
6.	Absolvierungsmöglichkeiten	9
7.	Durchführungsorte.....	9
8.	Titel	9
9.	Kosten	10
10.	Prüfungsreglement	10
11.	Anmeldeformular	11

1. Aufbau

Menschen, die ausbrennen, sind in zentralen Lebensbereichen mit sich und anderen nicht in einer gesunden Beziehung. Nach und nach verlieren sie den Kontakt zu sich selber. Hilflosigkeit gilt als einer der grössten Stressauslöser. Dieses Gefühl kann niemand auf Dauer aushalten.

Durch anhaltende Stressbelastung geht zunehmend Lebensqualität verloren. Man funktioniert, anstatt zu leben. Ein entscheidender Faktor ist die frühkindliche Prägung. Oft handelt es sich um negative Erfahrungen, die integriert wurden: „Du musst immer Leistung erbringen. Du darfst keine Fehler machen. Du musst immer stark sein, musst es anderen recht machen...“. Das Leben ist auf leistungsbezogenen Erfolg ausgerichtet und nicht auf Wohlbefinden und Glückseligkeit.

Lernen Sie, Kunden präventiv vor einem Burnout zu bewahren und sie professionell aus einem Burnout heraus zu begleiten. Sie als Coach kennen die unterschiedlichen Phasen genau. Sie wissen, was Sie auch dem Partner unterstützend anbieten können. Professionell begleiten Sie Ihre Kunden zurück in den Arbeitsprozess und unterstützen ihn beim Aufbau seiner Leistung und seines Pensums.

Baustein 1 - Coaching Basis-Ausbildung PLI® (10 Tage)

Befähigt die Studierenden, im privaten, persönlichen und beruflichen Umfeld, schwierigen Situationen souverän zu begegnen und andere mit fundiertem und psychologischem Wissen als Coach zu begleiten (im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe). Der praktische Nutzen und die unmittelbare Anwendbarkeit steht hier im Vordergrund.

Baustein- 2 Burnout Coaching PLI® (5 Tage)

Beinhaltet einerseits einen praktischen Einblick in die verschiedenen Tätigkeitsfelder eines Burnout Coaches, sei es als selbständig Erwerbende/r, sei es als MitarbeiterIn einer Institution. Im Weiteren bezweckt sie eine fundierte Vorbereitung auf die praktische Prüfung.

Wir bieten:

- Individuelle Begleitung durch die Ausbildung
- Wissenschaftlich fundierte, theoretische Methoden und viele praktische Tools
- Zahlreiche Beispiele aus unserem reichen Praxiserfahrungsschatz

2. Zielgruppe

Geeignet für Personen,

- die sich für das Begleiten und Beraten von Menschen interessieren
- HR-Verantwortliche
- Arbeitsagogen
- Ausbildner
- Berufsbildner
- Berater und Coaches
- Berufs- und Privatbeistände
- sozialpädagogische/psychosoziale (Familien-)begleiter
- HeilpädagogInnen
- Lehrpersonen
- Klassenassistentenpersonen
- KindergärtnerInnen
- Job CoachInnen
- Pflegefachpersonal
- Fachpersonen Betreuung (FaBe)
- Case ManagerInnen
- Personen aus allen Berufsfeldern

3. Lernziele

Im Lehrgang wird stets lösungs- und ressourcenorientiert-systemisch gearbeitet, die Studierenden arbeiten dabei an echten Fallbeispielen aus ihrer oder unserer Praxis, stets erfolgt darauf ein Erfahrungsaustausch im Plenum.

Der CAS in Burnout Coaching / Beratung PLI[®] ist eine fachspezifische Ausbildung mit den Schwerpunktthemen Coaching-Beratung-Training/Einzelpersonen-Teams-Klassen.

Baustein 1 - Coaching Basis-Ausbildung PLI[®],

- befähigt die Studierenden, ihre Kunden im Sinne von Coaching mit einem fundierten Fachwissen zu begleiten.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem lösungsorientierten Ansatz im Coaching.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem systemischen Ansatz im Coaching.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem Ansatz der psychosozialen Neuorientierung (NLP).
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem konstruktivistischen Ansatz.

Baustein 2 Burnout Coaching PLI®,

- befähigt die Studierenden, Kunden präventiv zu unterstützen, sich vor einem Burnout zu bewahren.
- befähigt die Studierenden, Kunden professionell aus einem Burnout heraus zu begleiten.
- vermittelt das Wissen um die unterschiedlichen Phasen und den entsprechend einzuleitenden Handlungen, Schritte, auch in Zusammenarbeit mit Aerzten, Versicherungen.
- vermittelt das Wissen, wie auch der/die PartnerIn in den Prozess integriert werden kann.
- vermittelt das Wissen, wie die Kunden zurück in den Arbeitsprozess begleitet und beim Aufbau ihrer Leistung und ihres Pensums unterstützt werden.
- befähigt die Studierenden, körperliche Funktionen und Zusammenhänge im Zusammenhang mit dem Burnout Syndrom zu erkennen und beratend tätig werden zu können.
- vermittelt tiefgehendes Wissen, welche Auswirkungen Stress auf die Zellgesundheit, Gehirn, Hormonsystem, Darm, die Lebensfreude und Energie hat und wie auf allen Ebenen unterstützende Maßnahmen eingeleitet werden können.

4. Inhalt

Baustein 1 – Coaching Basis-Ausbildung PLI® (10 Tage) (Details siehe separates Infodossier)

Modul	Inhalt	Anzahl Tage
1	Selbsterkenntnis – erfahren	2 Tage
2	Selbstentwicklung – erwirken	2 Tage
3	Selbstverantwortung – erleben	2 Tage
4	Resilienz, Selbstregulation und Autonomie	2 Tage
5	Burnoutprävention und –begleitung Kommunikation in Konfliktsituationen, Gesprächsführung Praktische Prüfung und Abschluss mit Zertifikat	2 Tage

- Coaching-Grundhaltung
- Lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching
- Systemisches Coaching
- Psychosoziale Neuorientierung (analog NLP)
- Weiterentwicklung der mentalen, emotionalen und praktischen Kompetenzen
- Menschenkenntnis (unterschiedliche Wesensarten)
- Resilienz, Selbstregulation, Autonomie

Fachwissen

- Gesprächsführung nach dem lösungsorientierten Ansatz
- Professionelle Begleitung Ihrer Kunden
- Kommunikation in Konfliktsituationen
- Burnoutprävention und -begleitung

Baustein 2 Burnout Coaching PLI® (5 Tage)

<p>Tag 1</p>	<p>Erfolg, im Beruf oder im persönlichen Bereich, kommt von innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist ein Problem, wann wird eine Situation für uns zum Problem? • Was ist Stress, wie geraten wir in Stress? • Die 4 Phasen, wie ein Burnout entsteht <ul style="list-style-type: none"> • Die Alarmphase • Die Widerstandphase • Die Erschöpfungsphase • Der Rückzug • Der (fehlende) Dialog mit sich selber • Die alten Programme und warum sind sie so stabil? • Die 6 entscheidenden Lebensbereiche / Die Macht der inneren Realitäten • Der fehlende Umgang mit Emotionen – Menschen mit Burnout haben kein Ventil <ul style="list-style-type: none"> • Was kann man dagegen tun? • Was kann ein Unternehmen für die Mitarbeitenden tun? • Was kann die Partnerschaft tun? Wo liegen die Gefahren für den Partner? • Was kann der Betroffene selber tun? • Erstellen Sie Ihr persönliches Stressprofil <ul style="list-style-type: none"> • Die Alarmphase • Die Widerstandphase • Die Erschöpfungsphase • Der Rückzug • Analyse Ihres Konfliktverhaltens anhand des Käfermodells • Zwölf Richtlinien für die Aufrechterhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit • Unternehmenskultur: Eine gute Atmosphäre ist Voraussetzung für Gesundheit
---------------------	---

<p>Tag 2</p>	<p>Einblick in die eigene Krankheit gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Burnout / Symptombeschreibungen • Zeitlicher Verlauf / Auswirkungen auf das Umfeld • Welche Burnout-Auslöser gibt es? • Erklärungsmodelle zur Entstehung von Depressionen • Verhaltensanalyse: Ausgangspunkt der Begleitung in Coaching und Beratung • Lebensmottos / Schemata • Annäherungsziele/Vermeidungsziele • Behandlung von Burnout auf gedanklicher Ebene • Burnout auf emotionaler Ebene • Wechselwirkung Gedanken – Emotionen • Das A-B-C Modell • Die Spaltentechnik • Präventive Massnahmen gegen Burnout / Zeitmanagement / persönliche Ressourcen • Achtsamkeit / Anleitung zu Achtsamkeitsübungen • Sinn- und Wertfragen • Zusammenfassung aller Module • Anzeichen von Überforderung • Identifikation von Stresssignalen • Anleitung zur Erstellung eines persönlichen Notfallplanes
<p>Tag 3</p>	<p>„Wir alle können lernen, wieder glücklich zu sein – manchmal benötigen wir lediglich etwas Unterstützung“ (Aus dem Film Trolls)</p> <p>Ist das Burnout Syndrom in der Psychoecke oder doch ein Verbrechen im menschlichen Körper?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brennpunkt Zelle, wo der Krimi stattfindet • Die grosse Verwirrung oder der Nebel im Hirn – Brain Fog • Flaute im Zellkraftwerk - Die Mitochondriopathie • Von der Durststrecke der Mikronährstoffversorgung • Der Komplize - Der Darm und sein Motiv • KPU/ HPU, die unaussprechliche Stoffwechselstörung • Die müden Oberkommissare - Die Schilddrüse und die Nebennieren • Die Sirene und Blaulicht – Stress brennt aus • Dauerbrand – Die Bedeutung der Ernährung im Burnout • Was im Geheimen blieb – Zusammenfassende Cofaktoren

<p>Tag 4</p>	<p>Den Körper aus der Burnout Schiefelage wieder ins Lot und in die Ausgewogenheit bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zellen-Yoga – Die körperliche und seelische Entstressung • Die Vollversorgung der Mikronährstoffversorgung • Heilsame Ernährung • Darmgesundheit • Glück und Freude an Bord – das ausgewogene Hormonsystem • Erholung im Schlaf- Schlafhygiene • Die Versöhnung - Freundschaft mit dem Körper wieder herstellen • Die Schaltzentrale Gehirn zurückerobern • Was ganz besonderes – Die Individualität des Einzelnen
<p>Tag 5</p>	<p>Repetitions- / Vertiefungstag / praktische Prüfung mit Gruppen-Fachgespräch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir arbeiten mit dem Wissen der Vergessenskurve nach Dr. Ebbinghaus. • Vormittag: Vertiefung des Erlernten der Tage 1-4 im Plenum • Nachmittag: praktische Prüfung – Durchführung einer Burnout-coachingsitzung A mit B und B mit A/ danach Fachgespräch im Plenum • Nach bestandener Prüfung Abgabe des CAS Zertifikats

5. Durchführungsdaten

Baustein 1 - Coaching Basis-Ausbildung PLI® (10 Tage)

⇒ Siehe Infodossier «PLI® Coaching Basisausbildung»

Baustein 2- Burnout Coaching PLI® (5 Tage)

LG-Nr.	Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
BC-1-25	16.01.2025	17.01.2025	13.02.2025	14.02.2025	06.03.2025
BC-2-25	17.04.2025	24.04.2025	08.05.2025	09.05.2025	29.05.2025
BC-3-25	11.09.2025	12.09.2025	09.10.2025	10.10.2025	31.10.2025

6. Absolvierungsmöglichkeiten



Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom
Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr



Online - Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

7. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom oder mit unserer beliebten Online Version

Praxis für Lösungs-Impulse AG

- Langendorfstrasse 2, 4513 Langendorf
- Tiergartenweg 1, 4710 Balsthal

8. Titel

Mit der Absolvierung unseres themenspezifischen Zertifikatslehrganges sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

5 Tage Lehrgang ⇒ **Burnout Coach PLI®**
CAS – Lehrgang ⇒ **CAS in Burnout Coaching/Beratung PLI®**

9. Kosten

Burnout Coach PLI® / 5 Tage

Baustein 2	CHF 1'950.00
Unterrichtsmaterial und Prüfung	<u>CHF 350.00</u>
Total	CHF 2'300.00

CAS in Burnout Coaching/Beratung PLI®

Baustein 1	CHF 3'900.00
Baustein 2	CHF 1'950.00
CAS Urkunde, Unterrichtsmaterial und Prüfung	<u>CHF 740.00</u>
Total	CHF 6'590.00

10. Prüfungsreglement

(analog allgemeines Prüfungsreglement der Praxis für Lösungs-Impulse AG)

Am Ende der Ausbildung zum Burnout-Coach PLI® und zum CAS in Burnout Coaching/Beratung PLI® legen die Studierenden eine praktische Prüfung in Form eines Coachinggesprächs ab.

Für die CAS Urkunde:

Zusätzlich zum ersten Prüfungsteil (oben) führen Sie mit 2 Experten ein Fachgespräch zum Thema Lernen.

11. Anmeldeformular

Zertifikatslehrgang Burnout Coach PLI® / CAS in Burnout Coaching/Beratung PLI®

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf, Tätigkeit

<input type="checkbox"/>	Burnout Coach PLI® / 5 Tage / CHF 2'300.00	Ausbildungsstart
<input type="checkbox"/>	CAS in Burnout Coaching/Beratung PLI® / CHF 6'590.00	Ausbildungsstart
	Baustein 1 (Daten siehe Infodossier «Coaching Basis Ausbildung»)	Ausbildungsstart
	Baustein 2	Ausbildungsstart
<input type="checkbox"/>	CAS in Burnout Coaching/Beratung PLI® / CHF 2'690.00	Ausbildungsstart
	Baustein 1 bereits absolviert	
	Baustein 2	Ausbildungsstart
<input type="checkbox"/>	Online Version	
<input type="checkbox"/>	Präsenzunterricht (vor Ort / per Zoom)	

Datum Unterschrift

Bestätigung-Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Langendorf

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:

Praxis für Lösungs-Impulse AG, Langendorfstrasse 2, 4513 Langendorf

oder an info@loesungs-impulse.ch