



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

PLI COACHING®-AUSBILDUNG
auch als CAS/DAS/MAS

Daten 2025 - 2026

eduPROVED
further education radar



VPT.
SCHWEIZER DACHVERBAND
PERSÖNLICHKEITSTRAINING

BERUFS
PRÜFUNG
BETRIEBLICHE
MENTORIN
BETRIEBLICHER
MENTOR

asca
Médecines complémentaires
Komplementärmedizin



Inhaltsverzeichnis

1.	Aufbau.....	3
1.1	Prüfungen.....	4
1.2	Schriftliche Arbeit.....	4
1.3	Weiteres.....	4
2.	Zielgruppe.....	5
3.	Lernziele.....	5
3.1	Persönliche und soziale Kompetenzen.....	6
4.	Inhalt.....	7
4.1	Abschluss CAS Coach PLI®.....	10
5.	Durchführungsdaten.....	11
5.1	Tageslehrgang.....	11
5.2	Abendlehrgang.....	11
6.	Absolvierungsmöglichkeiten.....	12
7.	Durchführungsorte.....	12
8.	Titel.....	12
9.	Kosten.....	12
10.	Anmeldeformular.....	13

1. Aufbau

Praxisorientierte, 5 – 9-monatige Ausbildung zum «Coach PLI®».

Die Studierenden erwerben modernes und praxisbezogenes Wissen. Sie erleben ab dem 1. Modul an sich selber den Nutzen des lösungsorientierten Coachings. Das Erlernte kann unmittelbar nach Kursbeginn im persönlichen Alltag erfolgreich umgesetzt werden.

- Modulare, mehrstufig aufgebaute Ausbildung.
Die 10-tägige Ausbildung (Modul 1-5) hilft Personen im privaten, persönlichen und beruflichen Umfeld schwierigen Situationen souverän zu begegnen und andere mit fundiertem und psychologischem Wissen zu begleiten (im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe).
- Beim Besuch der Ausbildung (10 Tage) erfolgt am Schluss eine moderate schriftliche und eine praktische Prüfung. Bei Bestehen wird ein Diplom abgegeben.
- Praxisorientiert, Arbeit an eigenen Fallbeispielen der Studierenden, Arbeit an echten Fällen aus unserer Praxis, Erfahrungsaustausch im Plenum.
- Individuelle Begleitung durch die Ausbildung.
- Wissenschaftlich fundierte, theoretische Methoden und praktische Tools.

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

Virtuelle Intensiv Coaching Ausbildung (Abendlehrgang)

Praxisorientierter Unterricht über Zoom

Jede Woche 4 Stunden praxisorientierter Unterricht über Zoom. Die Termine innerhalb einer Woche sind mit der Gruppe auch anders wählbar.

Gruppenübergreifenden Lerngruppe

Jede Woche 2 Stunden üben in einer begleiteten Lerngruppe, ebenfalls über Zoom. Die Lerngruppen haben zum Ziel, dass Fragen beantwortet, Erfahrungen ausgetauscht und nach Wunsch Methoden geübt werden können. **Totaler Aufwand pro Woche: 6 Stunden**

1.1 Prüfungen

PLI Coaching®-Ausbildung

Studierende der Gesamtausbildung (10 Tage) absolvieren eine schriftliche und eine praktische Prüfung. Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Hausarbeit. Die praktische Prüfung erfolgt durch die Durchführung einer 90-minütigen Sitzung nach Vorgaben der Kursleitung. Bei Bestehen wird ein Diplom abgegeben. Absolventen der Ausbildung führen mit einer Person eine Sitzung nach Vorgaben der Kursleitung durch und beschreiben diese. Zudem verfassen sie eine Selbstreflexion.

1.2 Schriftliche Arbeit

Die schriftliche Arbeit wird 10 Tage vor der Prüfung digital und in Papierform gebunden abgegeben. (Schriftgrösse 11, pro Frage ½-1 Seite, Fliesstext).

1.3 Weiteres

Treffen in Lerngruppen zum Üben sowie Erfahrungsaustausch.

Zusätzlich können Übungstage unter Schulleitung abgemacht werden. (Kosten CHF 150.- pro Teilnehmer/Tag)

Zweck: Diese Übungstage dienen der persönlichen Erfahrung der Instrumente (in der Rolle des Klienten). Durch das eigene Erleben werden die theoretischen Inhalte verständlicher.

Praktische Prüfung und Abschluss mit **Diplom PLI Coach®** und Zusatzzertifikat «ausgebildet als Coach nach den Richtlinien der ECA European Coaching Association e.V.».

2. Zielgruppe

Geeignet für Personen,

- die sich für das Begleiten und Beraten von Menschen interessieren.
- Führungskräfte
- Geschäftsführer
- HR-Verantwortliche
- Case Manager
- Arbeitsagogen
- Pflegefachpersonal
- Bildungspersonen
- Berater und Coaches
- Personen aus allen Berufsfeldern, Mütter und Hausfrauen.

3. Lernziele

Die Studierenden,

- können Gespräche kunden-, situationsgerecht und zielorientiert moderieren
- erwerben das Wissen um die Bedeutung des Begriffs Konstruktivismus
- sind vertraut mit der Coaching Grundhaltung
- lernen, Klienten in ihrer Wesensart abzuholen und zu begleiten – Pacen
- erlangen die Kompetenzen, um die Wesensarten (Denken-Handeln-Fühlen) zu unterscheiden
- kennen die Technik «Psychoziale Neuorientierung» (analog NLP)
- beschreiben die Inhalte des systemisch lösungsorientierten Coachings
- erkennen die Auslöser für ein Burnout
- erlangen die Kompetenz, Burnout-Klienten präventiv und aus der Krise zu begleiten
- können Krisen- und Konfliktsituationen adäquat moderieren
- beschreiben verschiedene Gesprächstechniken
- erarbeiten verschiedene Techniken für Selbstregulation, Autonomie
- Sie kennen die Auslöser von und den Umgang mit Ängsten und Wut

3.1 Persönliche und soziale Kompetenzen

Die Studierenden,

- haben ihre eigene mentale, emotionale und Handlungs-Kompetenz weiterentwickelt
- zeigen sich authentisch und fokussiert
- betrachten ihr berufliches Handeln selbstkritisch
- arbeiten sorgfältig und diszipliniert
- haben eine hohe Frustrationstoleranz, weisen eine hohe Selbstregulationsfähigkeit auf
- können sich in die Lage anderer versetzen
- sind sich ihrer Verantwortung bewusst
- gehen mit Konflikten und Kritik konstruktiv um
- gestalten Beziehungen nach professionellen Kriterien
- handeln in jeder Situation rollenbewusst
- wenden eine an den Klienten angepasste Sprache an
- können aktiv zuhören, Feedback anbringen und annehmen
- nutzen berufliche soziale Kontakte zum Austausch, im Sinne von Psychohygiene

4. Inhalt

<p>Modul 1 Selbsterkenntnis - erfahren</p>	<p>Konstruktivismus Wir nehmen die Welt durch einen inneren Filter, entstanden durch eigene Erfahrungen, wahr. Dadurch gestalten wir unsere Realität – unsere Wirklichkeit – selber.</p> <p>Coaching Grundhaltung In der professionellen Arbeit begegnen wir unserem Gegenüber auf einer egalitären Ebene. Wir geben keine direkten Ratschläge, sondern unterstützen mit unserem Fachwissen den Klienten, seine Ressourcen zu aktivieren, seine Lösungen selber zu finden und seine Ziele zu erreichen.</p> <p>Pacen Mit dem Klienten in Rapport zu gehen, ihm auf seiner Wellenlänge begegnen, fördert sein Vertrauen in uns. Er kann sich öffnen und mitarbeiten. Zudem hilft es ihm, in seinen Entwicklungsbereich zu kommen und dort Lösungen im Erwachsenenleben zu finden.</p> <p>Menschenkenntnis Denken – Handeln – Fühlen. Warum sind nicht alle Menschen gleich? Wie bin ich, wie sind die andern? Einführung in die Welt der unterschiedlichen Wesensarten. Was sind meine Stärken? Warum werden mir diese in Stresssituationen zum Verhängnis? Was brauche ich stattdessen?</p> <p>Psychosoziale Neuorientierung Wenn wir uns in Stresssituationen befinden, werden alte Muster aus der Kindheit reaktiviert. Dabei handelt es sich um mentale Steuerungen (Glaubenssätze, Identitäten und Erwartungshaltungen). Dies sind ehemals erfolgreiche Lösungsstrategien, welche sich automatisiert haben (Autopilot: „Es macht einfach mit uns“). Sie sind im Erwachsenenleben oft einschränkend. Mittels spezieller Übungen können diese alten Programme überschrieben und stabil verändert werden.</p> <p>Modeling Ein tolles Werkzeug, um auf spielerische Art Veränderungen zu initiieren und diese zu leben.</p>
---	---

<p>Modul 2 «Selbstentwicklung- erwirken»</p>	<p>Der Lösungsorientierte Ansatz</p> <p>Die Lösungsorientierung kommt einem fundamentalen Paradigmenwechsel innerhalb der beratenden und helfenden Berufe gleich. Der Fokus liegt im Erarbeiten von Lösungswegen und nicht im Bewältigen von Problemen.</p> <p>Die lösungsorientierte Beratung/Kurztherapie arbeitet mit sinnvollen und stimmigen Zielen in Richtung Zukunft (was will ich stattdessen?) und mit inneren Ressourcen, welche bei der Umsetzung helfen. (Ausnahme: Erfolge aus der Vergangenheit).</p> <p>Was ist Stress? Was ist ein Problem? Wie entstehen Probleme? Wie generiere ich Lösungen? Wie definiere ich ein qualitativ hochwertiges Ziel? Wie erreiche ich meine Ziele? Das Problem-Dreieck / Das Lösungs-Dreieck.</p> <p>Lösungsorientierte, systemische Fragetechniken und Methoden, um bei sich selber und anderen Veränderungen zu initiieren und diese zu begleiten.</p> <p>Viele Tools aus der lösungsorientierten Beratung. Die Wunderfrage. Was sind die Voraussetzungen für erfolgreiches Handeln? Die Entwicklung der Handlungs- und Erfolgskompetenz</p>
<p>Modul 3 Selbstverantwortung – erleben</p>	<p>Systemische Ansatz</p> <p>Die systemische Kurzberatung eröffnet neue Zugänge zum Thema Beziehung, zum Umgang mit uns selbst und anderen. Sie entzieht sich dem rationalen Denken, ist trotzdem sehr wirkungsvoll. Verhaltensweisen von anderen – unter denen wir leiden – deuten auf Bereiche, die wir selbst zu wenig leben. Insofern spiegelt unser Gegenüber unsere inneren Defizite. Die Erkenntnis, dass im Leid auch die Hilfsmittel für die Lösung liegen, bildet die Grundlage der systemischen Kurzberatung.</p>
<p>Modul 4 Autonomietraining</p>	<p>Resilienz, Selbstregulation, Autonomie</p> <p>Einige Menschen sind mit einer natürlichen Kraft und Gelassenheit versehen, die sie davor schützt, unnötig Energie zu verlieren. Was für ein Stresstyp bin ich?</p> <p>Frustrationstoleranz heraufsetzen, sich auf das Wesentliche konzentrieren, motiviert bleiben. Der unerschütterliche Glaube an das Ziel. Niederlagen nicht auf sich persönlich beziehen.</p> <p>Wie schaffen wir es, trotz Belastungen, wieder in einen inneren Ausgleich zu kommen, uns zu regulieren, unsere Energie fokussiert einzusetzen?</p> <p>Gesunder Umgang mit Mustern aus der Vergangenheit (unsere Fallen wie Sorgen machen, Selbstzweifel, Abhängigkeit), welche</p>

	<p>uns immer wieder „zum Verhängnis“ werden, uns erlebnismässig immer wieder in die Vergangenheit zurückwerfen.</p>
<p>Modul 5 Burnout und Kommunikation</p>	<p>Burnoutprävention und –begleitung Lernen Sie Klienten 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 auch, was Sie dem Partner und dem Arbeitgeber unterstützend anbieten können.</p> <p>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 lange 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.</p> <p>Kommunikation in Konfliktsituationen, Gesprächsführung Die richtige Kommunikation kann darüber entscheiden, ob ein Konflikt eskaliert oder eine Einigung möglich ist. In der Ausbildung lernen Sie einige der wichtigsten Techniken zur Kommunikation im Konflikt.</p> <p>Wissen: Was ist ein Konflikt? Wie entwickelt sich ein Konflikt? Welche Arten von Konflikten kennen wir?</p> <p>Handlung: Welche Gesprächstechniken gibt es? Wie können wir diese einsetzen und damit Konflikte entschärfen?</p> <p>Selbsterfahrung: Welches ist mein bevorzugter Konfliktstil? (Angriff, Rückzug?) Was bedeutet das für mich?</p> <p>Im Dialog zu sein, mit mir selber und mit anderen. Nur wer mit sich im Dialog ist, kann sich im Umfeld vertreten, für sich einstehen und bestehen. Verschiedene Arten der Kommunikation entwickeln: Verbale, nonverbale, energetische u.a., Kriseninterventionen.</p>

4.1 Abschluss CAS Coach PLI®

Zusätzlich zu den Modulen 1-5

Modul 6 2 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungs-/Partnercoaching • Psychosomatik • Stressmanagement
Modul 7 2 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • Change Management • Krisenmanagement • Mobbing
Modul 8 1 Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Psychografie

5. Durchführungsdaten

5.1 Tageslehrgang

Freitag / Samstag 09.00 – 16.00 Uhr

	Ort	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
BSC 1-25	Langendorf	14.02.2025	14.03.2025	25.04.2025	16.05.2025	27.06.2025
		15.02.2025	15.03.2025	26.04.2025	17.05.2025	28.06.2025
BSC 2-25	Aarau	21.03.2025	11.04.2025	13.06.2025	15.08.2025	19.09.2025
		22.03.2025	12.04.2025	14.06.2025	16.08.2025	20.09.2025
BSC 3-25	Balsthal	25.04.2025	23.05.2025	13.06.2025	22.08.2025	03.10.2025
		26.04.2025	24.05.2025	14.06.2025	23.08.2025	04.10.2025
BSC 4-25	Langendorf	02.05.2025	20.06.2025	08.08.2025	26.09.2025	07.11.2025
		03.05.2025	21.06.2025	09.08.2025	27.09.2025	08.11.2025
BSC 5-25	Ittenthal	06.06.2025	08.08.2025	12.09.2025	10.10.2025	14.11.2025
		07.06.2025	09.08.2025	13.09.2025	11.10.2025	15.11.2025
BSC 6-25	Aarau	20.06.2025	08.08.2025	12.09.2025	24.10.2025	21.11.2025
		21.06.2025	09.08.2025	13.09.2025	25.10.2025	22.11.2025
BSC 7-25	Neuenegg	20.06.2025	29.08.2025	26.09.2025	24.10.2025	28.11.2025
		21.06.2025	30.08.2025	27.09.2025	25.10.2025	29.11.2025
BSC 8-25	Langendorf	10.10.2025	07.11.2025	05.12.2025	09.01.2026	06.02.2026
		11.10.2025	08.11.2025	06.12.2025	10.01.2026	07.02.2026
BSC 9-25	Balsthal	24.10.2025	14.11.2025	09.01.2026	30.01.2026	27.02.2026
		25.10.2025	15.11.2025	10.01.2026	31.01.2026	28.02.2026

5.2 Abendlehrgang

Virtuelle Intensiv Coaching Ausbildung

Durchführung NUR per Zoom

Montag Abend Bildungsteil 17.00 – 21.00 Uhr

Dienstag Abend Begleitetes Üben 17.30 – 19.30 Uhr

BSC 10-25

Montag	20.01.25	27.01.25	03.02.25	10.02.25	24.02.25	03.03.25	10.03.25	24.03.25	31.03.25	07.04.25
Dienstag	21.01.25	28.01.25	04.02.25	11.02.25	25.02.25	04.03.25	11.03.25	25.03.25	01.04.25	08.04.25

BSC 11-25

Montag	28.04.25	05.05.25	12.05.25	19.05.25	26.05.25	09.06.25	16.06.25	23.06.25	04.08.25	18.08.25
Dienstag	29.04.25	06.05.25	13.05.25	20.05.25	27.05.25	10.06.25	17.06.25	24.06.25	05.08.25	19.08.25

BSC 12-25

Montag	13.10.25	20.10.25	27.10.25	03.11.25	10.11.25	24.11.25	01.12.25	08.12.25	05.01.25	12.01.25
Dienstag	14.10.25	21.10.25	28.10.25	04.11.25	11.11.25	25.11.25	02.12.25	09.12.25	06.01.25	13.01.25

6. Absolvierungsmöglichkeiten



Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom



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
- Baumgartenweg 1, 5083 Ittenthal
- Gourmethaus Wanner, Austrasse 4, 3176 Neuenegg

8. Titel

Mit der Absolvierung des Lehrgangs sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

Erfolgreich bestandene Abschlussprüfung PLI®

- **Dipl. Coach PLI®**

Erfolgreich bestandene Abschlussprüfung CAS/DAS/MAS

- **CAS / DAS / MAS in Coaching PLI®**

9. Kosten

PLI® Coaching	(10 Tage)	CHF 3'900.00
Virtuelle Intensiv Coaching	(10 Abende / Bildung) (10 Abende / Lerngruppe)	CHF 3'900.00
PLI® Coaching – Einzelsetting		CHF 6'900.00
CAS Coach PLI®	(15 Tage)	CHF 5'850.00
Prüfung CAS Coach PLI® (regulär und im Äquivalenzverfahren)		CHF 740.00

10. Anmeldeformular

Dip. Coach PLI®

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf, Tätigkeit

Ausbildungsstart

- | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | PLI® Coaching / CHF 3'900.00 | <input type="checkbox"/> | Online Version | <input type="checkbox"/> | Präsenzunterricht |
| <input type="checkbox"/> | Virtuelle Intensiv Coaching / CHF 3'900.00 | | | | (vor Ort / per Zoom) |
| <input type="checkbox"/> | PLI® Coaching – Einzelsetting / CHF 6'900.00 | | | | |
| <input type="checkbox"/> | CAS Coach PLI® / CHF 5'850.00 | | | | |

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