



# PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Mentalcoaching PLI® oder  
CAS, DAS oder MAS in Mentalcoaching und -beratung PLI®

Daten 2025



## Inhaltsverzeichnis:

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

## 1. Aufbau

Der CAS in Mentalcoaching und -beratung PLI® ist eine praxisorientierte, fachspezifische Ausbildung mit den Schwerpunktthemen Coaching, Beratung und Schulung von Einzelpersonen, Teams und Klassen.

### **Baustein 1 – Coaching-Basisausbildung 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 – Mentalcoaching PLI® (5 Tage)**

Beinhaltet einerseits einen praktischen Einblick in die verschiedenen Tätigkeitsfelder von Mentalcoaches, selbstständig oder angestellt in einer Institution. Im Weiteren bezweckt sie eine fundierte Vorbereitung auf die praktische Prüfung.

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

Wir bieten:

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

## 2. Zielgruppe

### **Baustein 1- Coaching-Basisausbildung PLI®**

Geeignet für Personen,

- die sich für das Begleiten und Beraten sowie das Lernen von Menschen interessieren
- HR-Verantwortliche
- Fachkräfte aus dem Bereich Arbeitsagogik
- Ausbildende
- Berufsbildende
- Beratende und Coaches
- Berufs- und Privatbeistandschaften
- Fachkräfte aus dem Bereich sozialpädagogische oder psychosoziale (Familien-)begleitung
- Fachkräfte aus dem Bereich Heilpädagogik
- Lehrpersonen
- Klassenassistentenpersonen
- Kindergartenpersonal
- Job-Coaches
- Pflegefachpersonal

- Fachpersonen Betreuung (FaBe)
- Fachkräfte aus dem Bereich Case Management
- Personen aus allen Berufsfeldern.

### Baustein 2 – Mentalcoaching PLI®

Geeignet für:

- Fachkräfte aus dem Bereich Sport und Training
- Angehenden Coaches und Beratende
- Therapiefachkräfte, Coaches und Beratende
- Personen mit Interesse an Persönlichkeitsentwicklung

## 3. Lernziele

### Baustein 1 – Coaching-Basisausbildung PLI®

- Befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft 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 – Mentalcoaching PLI®

Die Fähigkeit entwickeln, die Klientschaft zu unterstützen, ihre mentalen Blockaden zu überwinden, ihre Resilienz zu stärken und ihre Ziele effektiv zu erreichen, indem geeignete Coaching-Methoden, Techniken und Strategien angewendet werden.

Im Detail umfasst ein solches Lernziel verschiedene Aspekte:

- **Stärkung der mentalen Resilienz:** Klientschaft dabei unterstützen, ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu steigern, um mit Stress, Rückschlägen und Herausforderungen besser umzugehen.
- **Zielsetzung und -verwirklichung:** Die Klientschaft befähigen, klare, erreichbare Ziele zu formulieren und diese konsequent zu verfolgen.
- **Motivation und Fokus:** Techniken entwickeln, die der Klientschaft helfen, motiviert zu bleiben und sich auf ihre langfristigen Ziele zu konzentrieren.
- **Umgang mit negativen Denkmustern:** Die Klientschaft unterstützen, selbstlimitierende Glaubenssätze und negative Gedanken zu erkennen und zu verändern.
- **Förderung von Selbstreflexion und Achtsamkeit:** Die Klientschaft anleiten, ihre eigenen Stärken, Schwächen und Potenziale zu erkennen und ihre Handlungen bewusst zu reflektieren.
- **Kommunikation und Empathie:** Die Fähigkeit entwickeln, aktiv zuzuhören, offene Fragen zu stellen und auf die Bedürfnisse der Klientschaft einzugehen, um eine vertrauensvolle Beziehung zu schaffen.

## 4. Inhalte

### **Baustein 1 – Coaching-Basisausbildung (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 Kundschaft
- Kommunikation in Konfliktsituationen
- Burnoutprävention und -begleitung

## Baustein 2 – Mentalcoaching PLI® (5 Tage)

<p><b>Tag 1</b></p>	<p><b>Grundlagen und Coaching-Prozess</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Definitionen</b> Abgrenzung von Coaching, Therapie und Beratung. Unterschiede Coach, Beratungs- und Schulungsfachkraft</li> <li>• <b>Der Coaching-Prozess</b> Phasen, Ziele und Herausforderungen</li> <li>• <b>Ethische Grundlagen</b> Werte, Haltung und Schweigepflicht im Coaching</li> <li>• <b>Vertragsgestaltung</b> Rechtliche Aspekte und Rahmenbedingungen für das Coaching</li> <li>• <b>Neurobiologische Grundlagen</b> Wie beeinflussen unsere Gedanken und Gefühle unser Verhalten?</li> <li>• <b>Entspannung und Anspannung</b> Atem- und Achtsamkeitstechniken</li> </ul>
<p><b>Tag 2</b></p>	<p><b>Wissenschaftliche Grundlagen und Coaching-Tools</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wirkungsweise</b> Wie wirken mentale Techniken auf Veränderungsprozesse?</li> <li>• <b>Dreiklang des Mentaltrainings</b> Steuerung der Gedanken, mentalen Bilder und Gefühle bzw. Emotionen</li> <li>• <b>Forschungsergebnisse</b> Evidenzbasierte Methoden im Coaching</li> <li>• <b>Coaching-Tools</b> Fragetechniken (sokratische Fragen, offene Fragen), Gedanken-Stopp, Moment of Excellence</li> <li>• <b>Motivationsforschung</b> Wie können wir Menschen nachhaltig motivieren?</li> </ul>
<p><b>Tag 3</b></p>	<p><b>Praktische Übungen und Coaching-Simulationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Achtsamkeit und Selbstreflexion</b> Techniken für Coaches und Klientschaft</li> <li>• <b>Visualisierung und Zielsetzung</b> Ziele formulieren, Vision Boards erstellen</li> <li>• <b>Empowerment</b> Klientschaft stärken und zur Selbstwirksamkeit befähigen</li> <li>• <b>Weitere Coaching-Tools</b> Glaubenssätze umwandeln, Dilts-Pyramide</li> </ul>

<p><b>Tag 4</b></p>	<p><b>Entwicklung individueller Trainingspläne in der Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Werte</b> Tiefgründige Erhebung der individuellen Werte und Ziele</li> <li>• <b>Massnahmenplanung</b> Auswahl geeigneter Techniken und Strategien, Berücksichtigung von Ressourcen und Herausforderungen</li> <li>• <b>Zeitplanung</b> Realistische Umsetzung und Erfolgskontrolle</li> <li>• <b>Coaching-Simulationen</b> Rollenspiele in verschiedenen Coaching-Situationen (z. B. Zielkonflikte, Motivationsverlust)</li> </ul>
<p><b>Tag 5</b></p>	<p><b>Praxis, Reflexion und Ausblick</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fallbeispiele</b> Gemeinsame Analyse und Diskussion komplexer Coaching-Fälle</li> <li>• <b>Praxisübungen</b> Entwicklung von individuellen Trainingsplänen für fiktive Klientschaft</li> <li>• <b>Feedback</b> Konstruktive Rückmeldungen</li> <li>• <b>Zertifizierung</b> Übergabe der Zertifikate</li> <li>• <b>Ausblick</b> Weiterbildungsmöglichkeiten, Aufbau eines eigenen Coaching-Geschäfts</li> </ul>

## 5. Durchführungsdaten

**Baustein 1 – Coaching-Basisausbildung (10 Tage)**

⇒ Siehe Infodossier «PLI® Coaching-Basisausbildung»

**Baustein 2 – Mentalcoaching PLI® (5 Tage)**

LG-NR.	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
<b>MTC-1-25</b>	29.08.2025	13.09.2025	31.10.2025	28.11.2025	12.12.2025

## 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

## 8. Titel

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

- Mentalcoach PLI®
- CAS in Mentalcoaching und -beratung PLI®



## 9. Kosten

### **Mentalcoach PLI®**, 5 Tage

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

### **CAS in Mentalcoaching und -beratung PLI®**, 15 Tage

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

## 10. Prüfungsreglement

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

Am Ende der Ausbildung **Mentalcoaching PLI®** und **CAS in Mentalcoaching und-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 Fachkräften ein Fachgespräch zum Thema Mentalcoaching.

## 11. Anmeldeformular

Mentalcoaching PLI® oder CAS in Mentalcoaching und -beratung PLI®

Name .....

Vorname .....

Strasse, Nr. ....

PLZ, Wohnort .....

Heimatort .....

Telefon, Handy .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Beruf, Tätigkeit .....

<input type="checkbox"/>	<b>Mentalcoach PLI®, 5 Tage: CHF 2'300.00</b>	Ausbildungsstart .....
<input type="checkbox"/>	<b>CAS in Mentalcoaching und -beratung PLI®, CHF 6'590.00</b>	Ausbildungsstart .....
	Baustein 1 (Daten siehe Infodossier «Coaching-Basisausbildung»)	Ausbildungsstart .....
	Baustein 2	Ausbildungsstart .....
<input type="checkbox"/>	<b>CAS in Mentalcoaching und -beratung PLI®, CHF 2'690.00</b>	Ausbildungsstart .....
	Baustein 1 bereits absolviert	
	Baustein 2	Ausbildungsstart .....
<input type="checkbox"/>	Online-Version	
<input type="checkbox"/>	Präsenzunterricht (vor Ort oder 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](mailto:info@loesungs-impulse.ch)