



WEITERBILDUNG MENTAL HEALTH COACH



Coaching-
Methode
erprobt in Therapie

Ideal zur
Selbstforschung und
zur Vertiefung

WENIGER ENGE,
MEHR FLOW.



WEITERBILDUNG ZUM HUMANFLOW- MENTAL HEALTH COACH

GEISTIGE GESUNDHEIT FÖRDERN: KENNE DICH SELBST



Bereits der große Sokrates forderte andere auf ihre unbewussten Überzeugungen selbstständig zu hinterfragen – nur dann könne das Leben gut werden. Bei Zuständen von chronischer Unruhe, Dauerstress, Enge oder Erschöpfung trifft dies noch mehr zu. Aber wie geht das, wenn Analyse, Ablenkung, Urlaub und Meditation alleine nicht mehr ausreichen?

In dem du beginnst, dich und deine Lebendigkeit besser kennen zu lernen:

- **Wie finde ich aus dem geistigen Gefängnis von chronischem Dauerstress?**
- **Wie praktiziere ich wirksame Burnoutprävention?**
- **Was sind meine größten Energiediebe und wie sammle ich Lebenskraft?**
- **Und wer bin ich jenseits der sichtbaren Oberfläche?**

Wir haben nicht deine Antworten, helfen dir jedoch sie selbst zu finden: offen, neugierig und eigenständig. Wir nennen das Selbstforschung. So ist die 9-monatige Weiterbildung zum HF-Mental Health Coach (MHC) in erster Linie für dich. Du erlernst zudem, wie du andere auf dem Weg zu psychischem Wohlbefinden und Lebensqualität professionell unterstützen kannst. Mit einer Vielzahl an Techniken und Strategien übst du Klienten zu zeigen, ihre emotionalen, psychologischen und sozialen Herausforderungen zu bewältigen.

HF-MENTAL HEALTH COACH WERDEN

Das HF-Mental Health Coaching fördert Selbstwahrnehmung, Stress zu reduzieren, verbessert die emotionale Regulation, stärkt Beziehungen und hilft bei Frühintervention und Prävention u. a. von Ängsten, Depression, Burnout und Selbstwertproblemen. Die HF-Methode ist seit vielen Jahren in der psychotherapeutischen und in der Coaching-Praxis erprobt, stellt jedoch keinen Ersatz für Psychotherapie oder eine psychiatrische Behandlung dar.

Die Weiterbildung inspiriert zur persönlichen Entwicklung und anders als viele andere Coaching-Weiterbildungen zielt sie langfristig auf weniger Leid und Unglück, anstatt auf eine Potenzial- und Glücksoptimierung.



Erforsche Flow, teile Flow.

Im Vordergrund der MHC-Weiterbildung stehen eigenständige Praxis und Übung miteinander, anstatt abgehobene Konzepte, intellektuelle Theorien oder starre Leitlinien. Dadurch wird das Wissen anwendbar und lebensnah. Neben der Anwendung im Coaching, können die Inhalte der HF-Methode natürlich auch in Therapie, Training, Personalführung, Schulung oder in anderen kreativen Formaten zur Förderung der psychischen Balance genutzt werden.

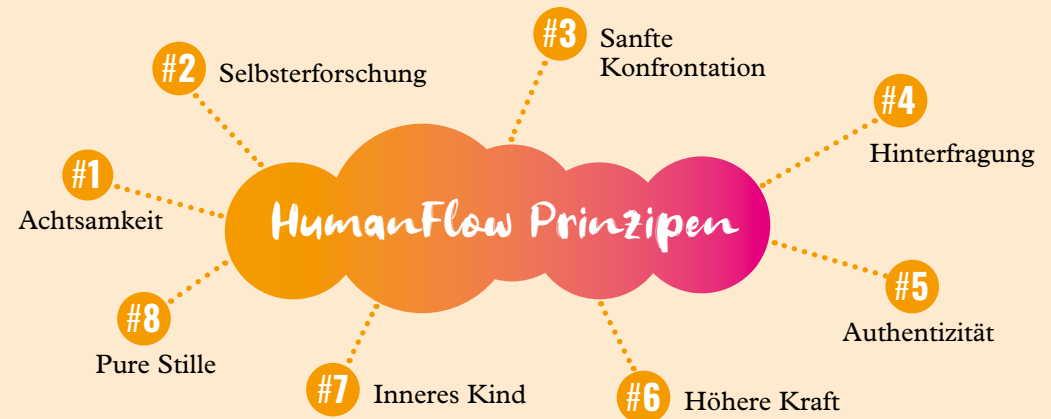
▶ STRUKTUR & MODULE:

Du erlernst über neun Monate verteilt die 8 HF-Prinzipien (Modul I und II), nimmst an einem Meditations-Retreat teil (Modul III), erfährst die Dynamik von Prozessarbeit im Coaching, praktizierst mit anderen Teilnehmern und entwickelst die Grundlagen bewusster Selbstdarstellung und Klientenfokus.

Die Weiterbildung findet vornehmlich in Badenweiler statt und wird ergänzt durch ein monatliches Zoom-Treffen, Lektüre und Probecoachings. Modul I dauert von Sonntag auf Sonntag, Modul II von Mittwoch auf Sonntag, Modul III von Donnerstag auf Sonntag und Modul IV (Ritual, Feier und optionale Prüfung) von Freitag auf Sonntag. Bei Terminschwierigkeiten ermöglicht der modulare Aufbau auch eine flexible, zeitlich versetzte Teilnahme.

▶ IN ALLER KÜRZE: DIE METHODIK

Das HF-System beinhaltet kraftvolle, diverse Werkzeuge, Praktiken und Prinzipien mit dem Ziel der individuellen Selbstforschung und -fürsorge. Aus den daraus gewonnenen Erkenntnissen entwickeln wir einen persönlichen, alltagstauglichen »Fitnessplans« für die Psyche. Er dient als systematische Basis für aktive, ganzheitliche Mental Health Care. Zur Steigerung der Nachhaltigkeit begleitet der Coach 2 Monate lang diesen Prozess.



▶ NÄCHSTE AUSBILDUNGSTERMINE

A: 26. Februar 2023 – 29. Oktober 2023, **B:** 05. November 2023 – 14. Juli 2024, **C:** 21. Juli 2024 – 23. März 2025





Angelica & Falk Mieschendahl

▶ KURS GEBÜHREN

- 4.399,- €, inkl. MwSt.
- 3.899,- €, inkl. MwSt. – Sonderpreis für ehemalige FlowKur-TeilnehmerInnen.

Kost und Logis sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Für die HF-Mental Health Coach Zertifizierung ist eine Teilnahme am Mental Health First Aid Kurs (MHFA) am ZI Mannheim erforderlich. Die Online- oder Präsenz-Teilnahme kostet 250 EUR.

FRAGEN UND ANMELDUNG

Du hast Interesse, aber noch Fragen?
Dann rufe uns an unter

+49 (0) 76 34 - 594 97 73
und vereinbare einen Gesprächstermin.

▶ ÜBER UNS

Akademie für Selbstforschung: Wir bieten Programme für SelbstforscherInnen auf der Suche nach mehr Wahrheit und Weisheit mit den Schwerpunkten Lebendigkeit und psychische Gesundheit. In diesem Rahmen führt die Akademie Reisen, Kongresse und Weiterbildungen durch. Mittlerweile gibt es über 170 HumanFlow-Coaches.

Falk Mieschendahl: Aus der Mischung eines persönlichen Schlüsselmoments, eigener Depression und der psychotherapeutischen Erfahrung mit über 2.000 unterschiedlichen Personen, von Priestern über ÄrztInnen über Mütter bis Vorstandsvorsitzende, reifte in den letzten 17 Jahren die HumanFlow-Methode. Mit Freude teilt Falk seit über 10 Jahren das Wissen wie man bei verschiedenen psychischen Störungen vorbeugen und helfen, Lebendigkeit steigern und typische Coaching-Irrtümer vermeiden kann.

Angelica Mieschendahl: Als langjährige Meditierende, Selbstforscherin, Mutter, ausgebildete Yin-Yoga Lehrerin, HF-Coach und Dipl.-Biologin ist Angelica eine erfahrene Expertin in der Vermittlung von Meditation, achtsamen Yoga und Selbstmitgefühl. Ihre besondere Fähigkeit liegt in der Begleitung von Menschen, die mitten im Leben stehen, jedoch bisher keine oder schlechte Erfahrungen mit spiritueller Praxis gemacht haben. Sie eröffnet ihnen Zugänge.

▶ NÜTZLICHE ZUSATZTHEMEN

ergänzen deine Weiterbildung
zum HumanFlow-Mental Health Coach:

SELF CARE

Wie kannst du andere coachen, ohne sie zu tragen oder dich zu überfordern?

FINANZEN

Wie startest du als Coach ohne deine finanzielle Unabhängigkeit aufzugeben?

MENTAL HEALTH FIRST AID (MHFA)

Wie kannst du bei psychischen Problemen 'Erste Hilfe' leisten? Im Zusammenspiel mit externem Anbieter?

MARKETING

Wie wirst du sichtbar, wenn Marketing nicht dein Ding ist oder du eher introvertiert bist?



IMPRESSUM

© HUMANFLOW - AKADEMIE FÜR SELBSTFORSCHUNG
Badenweiler, Mai 2023 | Fotos: Adobe Stock (Jacob Lund, fizkes, Antonioguilem, chaunpiß, olezzo), Petra Philipps,
Jens Bösenberg | Gestaltung: Petra Philipps Kommunikationsdesign | Druck: WIRmachenDRUCK



GÄSTE-FEEDBACKS

»Die Weiterbildung hat mich zu einem längeren Lernprozess eingeladen, einer Reise zu mir selbst, zu meinen humanistischen Werten und zu immer mehr Mitgefühl und Lebensenergie. Sie hat meine Sicht verändert und den Grundstein gelegt, auch andere Menschen zunehmend bei ihrer eigenen Reise begleiten zu können. Dies ist auch für meine Arbeit mit jungen Menschen eine große Bereicherung.«

(Elke Nevoigt, Professorin)

»Ich war fasziniert von der Einfachheit und Klarheit dieser einzigartigen Methode und von der Authentizität, Professionalität und Herzlichkeit der Ausbilder. Diese Weiterbildung ist ein doppelter Gewinn: Mit den Prinzipien durfte ich geniale Werkzeuge kennen- und anwenden lernen; mit der Auseinandersetzung mit diesem umfangreichen Material wurde automatisch der Eigenprozess in Gang gesetzt, so dass sich vieles auflösen durfte. Die Weiterbildung ist sehr praxisnah, so dass ich mit Freude am Umsetzen bin.«

(Ursula Toboll, Komplementär Therapeutin)

HUMANFLOW AKADEMIE FÜR SELBSTFORSCHUNG

Schwarzmattstraße 4

79410 Badenweiler

Tel: +49(0)76 34-594 97 73

www.humanflow.de