

Wirksame Reflexions- und Übungsmethoden im Coaching von Einzelpersonen

Wirksames Coaching entsteht durch bewusst gestaltete Reflexions- und Erfahrungsprozesse.

Diese Fortbildung vermittelt konkrete Reflexions- und Übungsmethoden für das **Coaching von Einzelpersonen**, damit persönliche Entwicklungsprozesse professionell begleitet werden können — mit dem Ziel, Methoden nicht nur anzuwenden, sondern als Zugang zu tiefer persönlicher Prozessarbeit zu verstehen.

Individuelle Entwicklung geschieht besonders wirkungsvoll, wenn Menschen ihre eigenen Denk-, Entscheidungs- und Handlungsmuster erleben und reflektieren können. Daher macht es im Coaching Sinn, Menschen in Bewegung zu bringen — durch Übungen, die persönliche Dynamiken sichtbar und spürbar machen, oder durch Erfahrungsräume, die Reflexion verdichten, wie beim Spaziergehen (walk and talk) oder hier beim Segeln.

Diese Fortbildung ist im Rahmen des **KOMPASS-Förderprogramms förderfähig** und richtet sich an Coaches, Trainer:innen und Berater:innen, die Einzelpersonen in Entwicklungsprozessen begleiten und ihre Methoden- und Prozesskompetenz gezielt erweitern möchten.

Für wen diese Weiterbildung besonders geeignet ist

- erfahrene Coaches, die ihre Arbeit im Einzelcoaching vertiefen möchten
- Trainer:innen und Berater:innen, die Einzelpersonen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen begleiten
- Professionals, die über Methoden hinaus ihre **prozessuale Coachingkompetenz** erweitern wollen
- Menschen, die Führungskräfte, Selbstständige oder Fachkräfte bei Entscheidungen, Herausforderungen oder Neuorientierungen begleiten

Was dieses Format besonders macht

- Lernen im realen Erfahrungsraum statt ausschließlich im Coachingraum
- Reflexion unter echten Entscheidungs-, Wahrnehmungs- und Handlungsdynamiken
- kleine Gruppe mit hoher Intensität
- Verbindung von Erfahrung, Theorie und Praxis
- Fokus auf Haltung, Prozesskompetenz und wirksame Coachinginterventionen

Was du hier nicht bekommst

- keine reine Methodensammlung ohne Coachingkontext
- keine Grundlagenvermittlung für Coaching-Einsteiger
- kein Eventformat ohne fachliche Tiefe

Professionelle Reflexion im Coaching bedeutet

- Klient:innen wertschätzend und gleichzeitig klar in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten
 - durch strukturierte Methoden Selbstwahrnehmung und Reflexion zu vertiefen
 - auch anspruchsvolle Themen wie Konflikte, Unsicherheit, Rollenfragen oder Entscheidungsdilemmata sicher anzusprechen
 - Menschen dabei zu unterstützen, eigene Muster, Ressourcen und Handlungsspielräume zu erkennen
 - persönliche Lern-, Entscheidungs- und Veränderungsprozesse zu ermöglichen
-

Was du nach dem Programm kannst

Nach fünf intensiven Tagen verfügst du über einen erweiterten Werkzeugkoffer für Reflexions- und Übungsmethoden im Einzelcoaching und mehr Sicherheit darin, persönliche Entwicklungsprozesse professionell zu begleiten.

Du:

- kennst zentrale Formen der persönlichen Analyse und Selbstreflexion
- nutzt über 20 Methoden für Reflexion und Übungen im Einzel-Coaching
- kannst Coachinggespräche über die Oberfläche hinaus führen und persönliche Entwicklung vertiefen
- unterstützt Klient:innen gezielt dabei, Muster, Spannungen und Ressourcen sichtbar zu machen
- strukturierst Coachingprozesse klar und nachvollziehbar
- leitest Übungen an, die Selbstreflexion, Verantwortung und Entwicklung fördern
- bekommst Techniken an die Hand, um Transfer und Umsetzung im Alltag deiner Klient:innen zu unterstützen

Ziele des Kurses

- Ausbau deiner Methoden- und Prozesskompetenz im Einzelcoaching
- Sicherheit im Anleiten von Reflexionsprozessen — auch bei komplexen persönlichen Themen
- Überblick über zentrale Aktivierungs-, Übungs- und Reflexionsformen und ihren sinnvollen Einsatz im Coaching
- Transfer der Methoden in deine eigene Coachingpraxis
- Erweiterung deiner Angebote durch professionelle Coachingformate
- eine professionelle Coachingbeziehung gestalten und Menschen dabei unterstützen, Ziele, Rollen, Hindernisse und Ressourcen klar zu erkennen
- durch haptische, kreative und interaktive Methoden persönliche Erkenntnisse zugänglich machen

Vorteile

- Fachwissen aus erprobter Coaching- und Reflexionspraxis praktisch anwenden — und direkt vom Autor lernen
- erprobte, wirksame und praxistaugliche Reflexions- und Coachingmethoden kennenlernen

- Lernort Segelyacht als intensiver Erfahrungsraum für Wahrnehmung, Entscheidungen und Selbstreflexion
- Methoden schnell und sicher in die eigene Coachingpraxis übertragen

Der Lernraum: Segelyacht als didaktisches Labor für Coaching

Das Seminar findet auf einer Segelyacht statt — nicht als Event, sondern als didaktisch begründetes Lern- und Entwicklungssetting.

Das Segeln dient ausschließlich als Lern- und Erfahrungsrahmen für **Reflexions-, Methoden- und Coachingkompetenz**.

Der maritime Rahmen erzeugt reale Entscheidungs-, Wahrnehmungs- und Handlungssituationen, die als Lernfeld für persönliche Entwicklung genutzt werden können.

Segelmanöver sind verdichtete Entscheidungsprozesse:

Wahrnehmen — Entscheiden — Handeln — Reflektieren — Nachjustieren

Diese Prozesse werden systematisch reflektiert und auf Coachingprozesse übertragen.

Du brauchst **keine Segelkenntnisse**.

Inhalte

Im Verlauf der Fortbildung werden zentrale Themen der persönlichen Entwicklung als Lernfelder genutzt, um Coachingmethoden zu verstehen und anzuwenden.

Die eigene Erfahrung ermöglicht es, die Wirkung der Methoden nachvollziehen zu können und ihre Anwendung sicher zu erlernen.

Themen sind unter anderem:

- persönliche Ziele und Lebensausrichtung klären
 - Rollen, Erwartungen und Identität reflektieren
 - Umgang mit inneren Konflikten und Entscheidungsdilemmata
 - Veränderungsprozesse gestalten
 - Umgang mit Druck, Zeit und Prioritäten
 - Selbstwahrnehmung und Feedback
 - Werte, Motivation und persönliche Orientierung
 - Ressourcen, Vertrauen und Resilienz
 - Selbstorganisation und Selbstführung
 - Lebenssinn
 - Selbstwirksamkeit und Handlungsspielräume erweitern
-

Zu allen Themen werden konkrete Werkzeuge, Übungen und Reflexionsmethoden vermittelt und erprobt, z. B.:

- ReflexionsRAD
- Aus den 10 Aktivierungsformen für Reflexionen wirkungsvolle Beispiele kennen und anwenden können
- Übungen zur Veränderung persönlicher Denk- und Handlungsmuster
- Be-Nutzen von Psychologischen Modellen, wie das Wertequadrat, Inneres Team, Ankermodell,... im Coaching
- strukturierte Entscheidungsreflexion
- und vieles mehr

Praxiswerkstatt: Coachingfälle aus der eigenen Praxis bearbeiten

Im letzten Drittel der Fortbildung arbeiten wir mit **realen Coachinganliegen der Teilnehmenden**.

Die Teilnehmenden wählen eine Coaching-Auftragssituation aus ihrer eigenen Praxis aus, die sie als besonders herausfordernd erleben. Das kann beispielsweise ein komplexer Entscheidungsprozess, eine schwierige Coachingbeziehung, ein festgefahrenes Entwicklungsthema oder eine Situation mit Unsicherheit im Vorgehen sein.

Auf Basis der im Seminar kennengelernten Methoden entwickeln die Teilnehmenden eine kurze Coachingsequenz für diese Situation.

Diese Sequenzen werden anschließend **exemplarisch mit den anderen Teilnehmenden erprobt**. Dabei übernehmen die anderen Teilnehmenden die Rolle von Klient:innen oder Beobachter:innen.

Der Fokus liegt darauf,

- Methoden gezielt in realitätsnahen Coachingkontexten anzuwenden
- eigene Interventionen auszuprobieren
- Wirkung und Struktur von Coachingsequenzen zu reflektieren
- Sicherheit im praktischen Einsatz der Methoden zu gewinnen

Im Anschluss erhält die präsentierende Person **ermutigendes und konstruktives Feedback** von der Gruppe.

So entsteht für alle Teilnehmenden ein **sehr praxisnaher Lernraum**, in dem Coachingmethoden nicht nur verstanden, sondern konkret angewendet und weiterentwickelt werden können.

Die Praxiswerkstatt sorgt dafür, dass die Teilnehmenden ihre neuen Methoden **nicht nur theoretisch kennen, sondern direkt in realistischen Coachingsequenzen erproben und verfeinern können**.

Ablauf

Tag 1 | Montag, 14. September | Anreise bis 13:00; Ende 18:00 Uhr (5 Seminarstunden)

Schwerpunkt: Einstieg in Coaching und Reflexionsmethoden

Ankommen, Einchecken, Kennenlernen

Erste Reflexion persönlicher Wahrnehmungs- und Handlungsmuster (2 Std.)

Ablegen als Erfahrungsübung

Die Segelyacht als Erfahrungsraum für Wahrnehmung, Entscheidungen und Selbstreflexion kennenlernen (1,5 Std.)

Ausfahrt auf der Yacht

Sammeln von Coachingfragen aus der Praxis der Teilnehmenden (1 Std.)

Tagesabschlussreflexion (0,5 Std.)

Anlegen

Tag 2 | Dienstag, 15. September | 09:00–18:00 Uhr

Schwerpunkt: Ziele, Ausrichtung und persönliche Entwicklung

Tageseinstieg und Standortbestimmung (1 Std.)

Reflexion persönlicher Ziele und Entscheidungsprozesse (2 Std.)

Grundgestaltung erfolgreicher Coachingreflexionen (2 Std.)

Segeln & Pause

Reflexion eigener Muster und Denkweisen (1 Std.)

Gestaltung von Zwischen- und Abschlussreflexionen im Coaching (1 Std.)

Tag 3 | Mittwoch, 16. September

Schwerpunkt: Konflikte, Rollen und persönliche Herausforderungen

Reflexion innerer Konflikte und Spannungen (1 Std.)

Struktur von Coachingprozessen (2 Std.)

Kommunikation, Feedback und Selbstwahrnehmung (1 Std.)

Segeln Mittagspause

Ressourcenarbeit und persönliche Stärken erkennen (2 Std.)

Coachingübungen und Methodenmix (1 Std.)

Tag 4 | Donnerstag, 17. September

Schwerpunkt: Ressourcen, Selbstführung und Empowerment

Wertschätzung und persönliche Ressourcen (1 Std.)

Vertiefende Fragetechniken im Coaching (1 Std.)

Entwicklung eigener Coachingübungen (1 Std.)

Praxiswerkstatt — Teil I (1 Std.)

Abschlussreflexion des Tages (1 Std.)

Tag 5 | Freitag, 18. September | 09:00–14:00 Uhr

Schwerpunkt: Transfer in die Coachingpraxis

Praxiswerkstatt — Teil II (1 Std.)

Reflexionsmethoden für nachhaltige persönliche Veränderung (1 Std.)

Eigene Coachingformate entwickeln (1 Std.)

Transfer sichern (1 Std.)

Abschluss und Würdigung der Lernergebnisse (1 Std.)

Ende: 14:00 Uhr

Organisatorisches

Termin: **14.–18. September 2026**

Ort: **Lübeck Travemünde**

Start- und Zielhafen ist Travemünde (Ostsee bei Lübeck).

Du brauchst **keine Segelvorkenntnisse**.

Teilnehmerzahl: 4–8 Personen

Kosten:

4.500 € zzgl. MwSt.

- ca. 150 € Bordkasse