

Wir bieten die Ausbildung zum Dipl. Gesundheitscoach in Modulbauweise an. Zur Ausbildung gehört jeweils die Basisausbildung, das heißt die Grundlagenarbeit, und die beiden Spezialisierungs-Studiengänge Ernährung und Stressmanagement.

Da es sich um ein Fernstudium handelt und jeder eine etwas andere Lerngeschwindigkeit und Grundausbildung mitbringt, können die angegebenen Unterrichtseinheiten (UE) nur Richtwerte darstellen.

Basisausbildung

Modul 1

Berufsbild und Grundlagen unseres Berufes, rechtliche Situation, Abgrenzung zu anderen Berufen.

Was ist Coaching? Unterschied zu Beratung, Grundlagen der Kommunikation, Coaching-Tools, Fragetechniken, EASI-Persönlichkeitstypen, das Arbeiten mit Gruppen.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 60 UE, dabei entfallen geschätzt 40 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 2

Traditionelle Abendländische Medizin, Humoraltherapie, die vier Typen - Choliker, Phlegmatiker, Melancholiker und Sanguiniker und ihre Bedeutung heute, Klostermedizin.

Als Gegenstück Basiswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin-Yang, die Wandlungsphasen, Organuhr.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 80 UE, dabei entfallen geschätzt 60 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit

Modul 3

Grundlagen eines Krankheitsgeschehens am Beispiel Entzündung, unser Immunsystem, Infektionskrankheiten, Basiswissen Psychosomatik, Thema Schmerz.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 100 UE, dabei entfallen geschätzt 80 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 4

Das Homöopathische Prinzip in der Naturheilkunde,
Wasser als besonderer Stoff und Informationsträger,
Zielgruppe Frauen, Leben im Zyklus der Natur.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 60 UE, dabei entfallen geschätzt 40 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 5

Die gesamte Anatomie und Physiologie des Menschen.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 140 UE, dabei entfallen geschätzt 120 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Am Ende der Basisausbildung ist aus der Literaturempfehlung ein Buch zu erarbeiten und in Form eines Aufsatzes zu besprechen. Geschätzter Zeitaufwand hierfür gesamt je nach Lesegeschwindigkeit 60 UE.

Der gesamte Zeitaufwand der Basisausbildung beträgt daher etwa 500 UE. Eine UE entspricht akademisch 50 Minuten. Bei einer Lernzeit von 20 Wochenstunden ergibt dies eine Gesamtausbildungszeit von etwa 21 Wochen.

Studienrichtung Ernährung

Modul 1

Stoffwechsel und Kalorien, kataboler und anaboler Stoffwechsel. Kohlehydrate und Fette mit besonderer Berücksichtigung von omega-3-Fetten, Freie Radikale.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 120 UE, dabei entfallen geschätzt 100 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 2

Eiweiß und genaue Besprechung aller Aminosäuren.

Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe.

Nahrungsergänzung als Thema.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 130 UE, dabei entfallen geschätzt 110 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 3

Nahrung als Medizin, Allergien und Unverträglichkeiten.

Vegetarische und vegane Ernährung, Ernährung im Sport,

TCM-Ernährung

Ernährung bei Stress und Burnout

Zielgruppen wie Schwangere, Thema Stillen und Beikost,

Voraussichtlicher Zeitaufwand 160 UE, dabei entfallen geschätzt 130 UE auf das Erlernen der Inhalte und 30 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 4

Übergewichtige Kinder

Ernährung im Alter

Gewichtsmanagement

Arbeiten in der Gruppe

Coaching und Ernährungsvorschläge

Ernährungsfragebogen

Voraussichtlicher Zeitaufwand 120 UE, dabei entfallen geschätzt 130 UE auf das Erlernen der Inhalte und 30 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Der gesamte Zeitaufwand der Studienrichtung Ernährung beträgt daher etwa 530 UE. Eine UE entspricht akademisch 50 Minuten. Bei einer Lernzeit von 20 Wochenstunden ergibt dies eine Gesamtausbildungszeit von etwa 22 Wochen.

Studienrichtung Stressmanagement und Burnout

Modul 1

Stress und Stressgeschehen, unser vegetatives Nervensystem, Stressmodell nach Lazarus, Stressampel.

Erarbeiten der Teile instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement,

Thema Erholung, Zeitmanagement, Burnout,

Thema Schlaf und Schlafstörungen, Entspannungstechniken.

Voraussichtlicher Zeitaufwand 150 UE, dabei entfallen geschätzt 110 UE auf das Erlernen der Inhalte und 40 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Modul 2

Mobbing am Arbeitsplatz und in der Schule

Voraussichtlicher Zeitaufwand 80 UE, dabei entfallen geschätzt 60 UE auf das Erlernen der Inhalte und 20 UE auf die Abschlussfragen bzw. Abschlussarbeit.

Der gesamte Zeitaufwand der Studienrichtung Stressmanagement und Burnout beträgt daher etwa 230 UE. Eine UE entspricht akademisch 50 Minuten. Bei einer Lernzeit von 20 Wochenstunden ergibt dies eine Gesamtausbildungszeit von etwa 9 Wochen.

Insgesamt beträgt der Zeitaufwand aller drei Bausteine (Basisausbildung, Ernährung, Stressmanagement/Burnoutprävention) 1.260 UE. Eine UE entspricht akademisch 50 Minuten. Bei einer Lernzeit von 20 Wochenstunden ergibt dies eine Gesamtausbildungszeit von 52 Wochen.

Gabriela Vonwald



Studienleitung