

# Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit

Laut Bundesministerium für Gesundheit leidet jeder dritte Mensch im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung. Depressionen, Alkoholerkrankungen, Substanzkonsum und Angststörungen zählen weltweit zu den häufigsten Leiden.

Seit Beginn der Corona-Pandemie ist ein Anstieg von psychischen Erkrankungen zu verzeichnen; Fehltagewegen Depressionen erreichen laut AOK einen Höchststand. Homeoffice, Distanz und Zukunftsängste – die Pandemie hat unseren Alltag nachhaltig verändert und kann die seelische Gesundheit von Menschen beeinträchtigen. Dazu kommen weitere Belastungen wie die Konsequenzen des Klimawandels und ein Krieg in Europa – mit all diesen Einflussfaktoren nimmt das Risiko für Depressionen, Angststörungen, Belastungsstörungen und Suchtverhalten zu.

Der Umgang mit psychischen Störungen wird aufgrund der Auslastung professioneller Hilfsangebote zunehmend zur Querschnittsaufgabe: Fachkräfte aus psychosozialen Arbeitsfeldern stehen häufiger vor der Aufgabe, Klienten\*innen in psychischen Krisen schnell und bestmöglich zu helfen. Auch Personalverantwortliche und Lehrkräfte sind vermehrt mit psychischen Belastungssituationen in ihrem Arbeitsumfeld konfrontiert.

Wie kann man Personen helfen und betreuen, die sich in einer psychischen Notlage befinden? Wie geht man damit um, wenn eine Person unter einer Angststörung oder Depression leidet oder akut eine Panikattacke oder Suizidgedanken hat? Die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen zeigt sich auch heute noch darin, dass fast alle Erwachsenen einen Erste Hilfe Kurs für körperliche Notfälle absolviert haben, aber nur wenige wissen, wie man Menschen in psychischen Krisen beistehen kann.

Wenn wenige Kenntnisse über psychische Störungen vorhanden sind, erschweren Verunsicherung und Berührungängste in solchen Situationen ein Eingreifen. Werden Probleme psychischer Gesundheit aus Unwissenheit, Ängsten, Unsicherheit oder Scham nicht angesprochen, vergeht jedoch wertvolle Zeit: Jedes Hilfsangebot ist besser als keine Hilfe.

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit soll die Teilnehmenden befähigen, Anzeichen psychischer Probleme zu erkennen und mithilfe von Gesprächstechniken und Hilfsangeboten adäquat zu reagieren, um Menschen bei der Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen zu unterstützen.

Im ersten Teil der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das Konzept der psychischen Gesundheit und lernen unterschiedliche psychische Störungsbilder kennen. Abgeleitet aus der klinischen Diagnostik werden Symptome und Ansatzpunkte zur frühzeitigen Erkennung von Warnsignalen der häufigsten psychischen Störungen besprochen.

Im zweiten Teil der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit werden Strategien zur Krisenintervention erarbeitet. Durch die Anwendung entsprechender Gesprächstechniken und durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden, die Situation einzuschätzen und einen Zugang zu den Betroffenen herzustellen, die Anzeichen psychischer Störungen aufweisen, sowie hilfreiche und passende Angebote zu machen.

An dieser Stelle findet außerdem ein Exkurs zum Umgang mit spezifischen Personengruppen statt. Für die Intervention bei psychischen Problemen ist es wichtig, auch solche Besonderheiten zu bedenken, u.a. bei Kindern und Jugendlichen, Menschen mit kognitiven Einschränkungen, älteren Menschen, Migrant\*innen und Geflüchteten sowie Personen der LGBTQI-Gemeinschaft.

Im dritten Teil der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit werden Möglichkeiten zur kompetenten Weitervermittlung Betroffener besprochen. Hierbei geht es um eine gezielte Unterstützung und die Einleitung von Maßnahmen, wie beispielsweise die Weitervermittlung an professionelle Hilfsangebote. Es werden zudem Hilfestellungen gegeben, wie Betroffene zum Annehmen professioneller Hilfe ermutigt werden können. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Informationen über lokale und deutschlandweite Anlaufstellen. Da professionelle Hilfe nicht immer unmittelbar verfügbar ist, lernen die Teilnehmenden mittels der Erstellung eines individuellen Hilfeplans, effektive Unterstützung in der Zeit des Wartens zu geben. Coaches für psychische Gesundheit können so in verschiedenen Institutionen als Ersthelfer\*in und Ansprechpartner\*in bei psychischen Problemen fungieren.

Im letzten Teil der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit ist Raum für die Überlegung von Strategien für die Reflexion des Erlebten und Selbstfürsorge. Nach einer intensiven Krisenintervention sollten Teilnehmende auch die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und für das eigene Wohl sorgen. Achtsamkeit und Selbstfürsorge können dabei zur Stärkung der eigenen Resilienz beitragen.

Die Weiterbildung kann als Präsenzseminar oder als *E-Learning* Seminar absolviert werden.

**Ein Hinweis:** Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Essstörungen kommen auch bei Kindern und Jugendlichen vor. Hier liegen häufig andere Ursachen vor. Zudem unterscheiden sich die Symptome und Warnzeichen sowie die Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten von denen erwachsener Menschen. Wenn Sie eher mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, empfehlen wir Ihnen daher die [Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche](#).

## Zentrale Inhalte der Weiterbildung

### **Einführung in die Theorie**

Basiswissen zu psychischer Gesundheit und verschiedenen psychischen Störungen (Depressionen, Essstörungen, Panikattacken, nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten, problematischer Substanzkonsum, Psychose, traumatische Ereignisse, Suizidgedanken und suizidales Verhalten); Risikofaktoren, Symptome und Warnsignale für psychische Krisen und Störungsbilder; Behandlungsmethoden

### **Strategien zur Krisenintervention und Begleitung**

Kennenlernen von Methoden zur Kontaktaufnahme und Herstellung eines Zugangs („wie spreche ich es an?“); Vermittlung konkreter hilfreicher Maßnahmen bei psychischen Gesundheitsproblemen und psychischen Krisen (z.B. „skills“ bei selbstverletzendem Verhalten); Kennenlernen und Einüben von Gesprächstechniken; Besonderheiten beim Umgang mit spezifischen Personengruppen (LGBTQI, Kinder- und Jugendliche, Migrant\*innen usw.)

### **Hilfsangebote und Weitervermittlung**

Informationen zur gezielten Unterstützung Betroffener und zur Einleitung weiterer Maßnahmen, wie bspw. die Weitervermittlung an professionelle Hilfsangebote (z.B. ambulante und stationäre Therapieformen) oder Selbsthilfegruppen; Informationen über lokale und deutschlandweite Anlaufstellen; Erstellung eines Hilfeplans

### **Selbstcheck**

Erarbeitung von Strategien zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge; Kennenlernen und Einüben von Methoden der Reflexion; Erstellen von Handlungsplänen zur Steigerung der eigenen Resilienz

### **Exkurs:**

Psychisches Gesundheitsmanagement in Institutionen; Entwicklung und Implementierung von Angeboten zur beruflichen und privaten Gesundheitsprävention

## Methoden

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit hat einen hohen Praxisbezug: Die Coaching-Methoden zur Krisenintervention bei psychischen Störungen werden von den Trainer\*innen anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert bzw. in Impulsreferaten mit Flipchart oder PowerPoint-Präsentation vorgestellt. Anschließend werden die Techniken in Kleingruppen, Partnerübungen und Rollenspielen eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und im (Arbeits-) Alltag umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wird in moderierten Diskussionen ermöglicht.

Auch in unseren *E-Learning* Weiterbildungen sind die Trainer\*innen durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden. Inhalte werden wie gewohnt durch Impulsreferate, unterstützt von PowerPoint-Präsentationen und verschiedene Online-Tools, vermittelt. Ebenso möglich sind Live-Demonstrationen, z. B. von Beratungssituationen, Rollenspiele unter den Teilnehmenden und Kleingruppenarbeit in Break-out-Rooms.

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit erhalten eine theoretische Einführung in das Konzept psychischer Gesundheit und lernen unterschiedliche psychische Störungsbilder kennen.

Sie üben konkrete Methoden ein, um betroffenen Personen in psychischen Krisen zu begegnen, ihnen beizustehen, sie zu unterstützen und zu begleiten, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Die Teilnehmenden erwerben Wissen über diverse professionelle Angebote und Strukturen und sind in Lage, Betroffene kompetent weiterzuvermitteln.

Coaches für psychische Gesundheit sind in der Lage, in ihrem Umfeld als Ersthelfer\*in und Ansprechpartner\*in bei psychischen Problemen zu fungieren und Angebote zur beruflichen und privaten Gesundheitsprävention zu gestalten.

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit hat zudem das Ziel, über psychische Störungen aufzuklären und für psychische Krankheiten zu sensibilisieren.

## Zielgruppe der Weiterbildung

Zielgruppe der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit sind alle Fachkräfte, die im psychosozialen Bereich, im Personalwesen, in der Lehre oder Beratung mit verschiedenen Zielgruppen arbeiten. Unser E-Learning Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen. Zudem entfallen Reise- und Übernachtungskosten. Zur Zielgruppe der Weiterbildung gehören u.a.:

- › Fachkräfte im psychosozialen Bereich
- › Sozialpädagogen\*innen und Sozialarbeiter\*innen
- › Personalverantwortliche und Führungskräfte
- › Lehrer\*innen, Beratungslehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Fachkräfte im Gesundheitswesen
- › Selbstständige im Bereich Coaching und Beratung
- › Ehrenamtliche Helfer\*innen
- › u. v. m.

**Es gibt keine formalen Zugangsvoraussetzungen. Das Seminar steht allen Interessierten offen.**

## Umfang und Termine

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit findet an vier Tagen statt und umfasst 30 Stunden (inkl. Pause) bzw. 33 UE (exkl. Pause).

Die Seminarzeiten sind bei den Präsenz- und *E-Learning* Seminaren gleich:

- › 1. Tag: 09:00-17:00 Uhr bzw. 10:00-18:00 Uhr
- › 2. Tag: 09:00-17:00 Uhr
- › 3. Tag: 09:00-17:00 Uhr
- › 4. Tag: 09:00-15:00 Uhr

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter  
» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

## Seminarorte

Unsere Seminare finden als *E-Learning* Angebot sowie abwechselnd in folgenden Städten statt:

- › Berlin
- › Köln
- › Hamburg
- › München
- › Leipzig
- › Freiburg
- › Stuttgart

## Kosten

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit kostet als Präsenzveranstaltung: **650 Euro**

In den Kosten der Weiterbildung enthalten sind die Seminarunterlagen, das Zertifikat sowie Getränke und Snacks an den Seminartagen.

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit kostet als *E-Learning* Seminar: **590 Euro**

In den Kosten enthalten sind die Seminarunterlagen und das Zertifikat als PDF.

## Teilnehmendenzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden bei der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit liegt zwischen 6 und 20.

## Veranstalter

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet.

Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.

## Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Im Zertifikat werden alle wichtigen Inhalte der Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt.

## Aufbauangebote

Die Weiterbildung zum Coach für psychische Gesundheit kann einzeln belegt werden. Sie ist außerdem ein Aufbaumodul der [Ausbildung zum\\*zur Berater\\*in für Stressbewältigung](#) und kann hierfür angerechnet werden. Die Aufbaumodule können als Präsenzseminare oder als *E-Learning* Seminare absolviert werden. Auch Mischungen sind möglich.

## Inhouse-Schulungen

Alle Seminare können auf Anfrage als Inhouse-Schulungen gebucht werden. Stellen Sie jetzt Ihre [unverbindliche Anfrage!](#)

## AZAV Trägerzulassung und Fördermöglichkeiten

Als staatlich geprüfter Weiterbildungsträger unterliegen unsere Seminare höchsten Qualitätsstandards und sind förderbar. Sprechen Sie uns an!



## Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de) anmelden.

## Fragen

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen. Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auch in unseren [FAQs auf der Homepage](#).

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 9.00-12.00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr  
(Auch außerhalb der Sprechzeiten sind wir unregelmäßig erreichbar – wir rufen gerne zurück!)

## Kontakt

Institut für Bildungscoaching

*E-Learning* - Berlin - Köln - Hamburg - München - Leipzig - Freiburg - Stuttgart

Fon: 0341-68797984

info@institut-bildung-coaching.de

» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)



Folgen Sie uns!

Auf unseren Social Media-Seiten informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen.



### Bewertung durch bisherige Teilnehmer\*innen

- › Weiterbildung Coach für psychische Gesundheit 14.07.-17.07.2025 (*E-Learning*)

GESAMTNOTE:  
**1,1**

- › Weiterbildung Coach für psychische Gesundheit 09.12.-12.12.2024 (*E-Learning*)

GESAMTNOTE:  
**1,2**

- › Weiterbildung Coach für psychische Gesundheit 18.03.-21.03.2024 (*E-Learning*)

GESAMTNOTE:  
**1,3**