

Aufbaulehrgang Coaching 2026

Menschen kompetent coachen, beraten und führen

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses oder einer gleichwertigen Einführung in das Themenfeld Psychologie, Selbstreflektion und Persönlichkeitsprofile, bietet der Aufbau-lehrgang für angewandtes Coaching eine hervorragende Möglichkeit, die neu erworbenen psychologischen Grundkenntnisse in der Praxis anzuwenden und die Persönlichkeitskompetenz weiter zu vertiefen.

In diesem Lehrgang erwerben die Teilnehmenden fundierte Coaching-Fähigkeiten. Durch gezielte Übungen wird das erlernte Wissen vertieft. Dabei wird besonderer Wert auf die Reflexion persönlicher Erfahrungen gelegt, um das eigene Verhalten besser zu verstehen. Das Training fördert zudem Schlüsselqualifikationen und stärkt die Sozialkompetenz.



Werde zum Profi im Umgang mit anderen Menschen

Mit diesem Kurs werden Sie zu einem Profi im Umgang mit Menschen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Martin Graf bietet dabei nicht nur Mehrwert, sondern auch eine kompetente Begleitung und professionelle Ausbildung.

Die Kursteilnehmenden werden ermutigt, ihre Coaching-Fähigkeiten auszubauen. Sie werden mit zielführenden Tools und Methoden ausgestattet, die ihnen helfen, den Alltag und das professionelle Umfeld zu meistern. Dadurch öffnen sich neue Perspektiven, und die Teilnehmenden lernen, sich selbst und andere in einem neuen Licht zu sehen, was insbesondere in hektischen Situationen zu einem bewussteren Handeln führt.



Hallo, mein Name ist Martin Graf

Als SDT Coach und psychologischer Berater bin ich hauptsächlich in meiner eigenen Praxis in Nidau tätig. Unterwegs und engagiert auch in der gesamten Schweiz und im grenznahen Ausland. Es ist aber immer mein erklärtes Ziel, Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu begleiten und ihnen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Meine berufliche Laufbahn begann als Werkzeugmacher. Später engagierte ich mich in der Berufsbildung und erlangte den höheren Berufstitel des Eidg. dipl. Industriemeisters. Über einen Zeitraum von 12 Jahren hatte ich die Möglichkeit, als Berufsbildner eine Lehrwerkstatt in einem global tätigen Maschinenbauunternehmen zu leiten.



Neben meiner beruflichen Tätigkeit absolvierte ich ein Studium der Individualpsychologie in Bern und Zürich, welches den Weg zur Gründung meiner eigenen Firma ebnete. Mein eigenes Unternehmen ist spezialisiert auf Persönlichkeits – und Unternehmensentwicklung. In meiner Praxis biete ich massgeschneidertes SDT Coaching und psychologische Beratung an, und meine umfangreichen Erfahrungen umfassen Einzel – und Paarberatung, Unternehmensentwicklung sowie Supervision. Darüber hinaus halte ich Vorträge als Key Speaker und leite inspirierende Seminare und Workshops.

Meine Qualifikationen habe ich durch verschiedene Aus – und Weiterbildungen erworben, darunter die Zertifizierung als systemdynamischer Berater, Prozessentwickler für Personen und Organisationen, SDT Supervisor und individualpsychologischer Berater.

Meine Leidenschaft für das Konzept des "Sich-Selbst-Seins" treibt mich an, Menschen, die den Wunsch nach Veränderung haben, kompetent zu begleiten und zu beraten. Ein Zitat von Steve Jobs, das besagt, dass man jeden Tag so leben sollte, als wäre es der letzte, hat mich berührt und erinnert mich immer wieder daran, Neues zu lernen und sowohl flexibler als auch toleranter zu sein.

Ich freue mich, Ihnen mit dieser Dokumentation die erste Ausgabe der Coachingausbildung vorzustellen und Fragen beantworte ich Ihnen gerne auch persönlich.

Herzliche Grüsse

Inhalt & Konzept

Aufbaulehrgang Coaching: Eine solide Grundlage für professionelles Coaching

Der Aufbaulehrgang Coaching bietet den Teilnehmenden ein tiefgehendes Verständnis und fundierte Kenntnisse im Bereich Coaching. Er legt das theoretische Fundament, auf dem die Mechanismen des menschlichen Miteinanders logisch erklärt und interpretiert werden können. Diese Basis ist essenziell, um Menschen und Situationen im Alltag oder Beruf, treffsicher zu verstehen und qualitativ hochwertige Coachings, Beratungen oder Mitarbeitergespräche durchzuführen.

Die Inhalte des Kurses basieren auf der **Individualpsychologie nach Alfred Adler**, einer leicht verständlichen Alltagspsychologie. Sie wird ergänzt und erweitert durch die **Mentale Navigation nach Wilfried Branke**, dem Gründer der System Dynamischen Transformation (SDT-Methode), und **die Psychographie nach Dietmar Friedmann** (ILP).

Dieser integrative Ansatz kombiniert theoretisches Wissen mit zahlreichen praktischen Übungen, die den Teilnehmenden die Tools an die Hand geben, um effektive Coaching – oder Beratungsgespräche zu führen.

Bereits ab dem ersten Seminartag erhalten Sie wirkungsvolle Coaching-Tools, die Sie direkt in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld einsetzen können. Sie werden lernen, sowohl Ihre eigenen als auch die Stärken und Fähigkeiten anderer zu erkennen, ungenutztes Potenzial zu identifizieren, interne Konflikte und Widerstände zu verstehen und anzugehen.

Dieser Lehrgang ermutigt Sie, sich und andere zu unterstützen, um massgeschneiderte Lösungsstrategien für die Herausforderungen des Lebens zu entwickeln. Sie werden befähigt, Coachings, Beratungen oder auch anspruchsvolle Mitarbeitergespräche mit Professionalität und Kompetenz durchzuführen. Darüber hinaus steigert die Ausbildung Ihre Sozialkompetenz sowie Ihre Fachkompetenz im Coaching.



Kurzübersicht: Ihre Lernziele im Coaching-Lehrgang

In diesem Lehrgang erlangen Sie:

- ☞ Eine fundierte Coaching-Kompetenz durch den Einsatz von professionellen Tools und Ressourcen.
- ☞ Vertieftes Verständnis für die Beratungspraxis und erarbeiten sich lösungsorientierte Coaching-Strategien.
- ☞ Die Fähigkeit, menschliches Verhalten in komplexen sozialen Kontexten treffend zu interpretieren.
- ☞ Das Know-how, um das Potenzial und die Ressourcen von Einzelpersonen oder Teams zu erkennen und zu fördern.
- ☞ Die Expertise, um Herausforderungen mit gezielten Coaching-Tools effektiv zu bewältigen.
- ☞ Die Kompetenz, Einzelpersonen und Teams zu unterstützen, sodass sie sich proaktiv den Herausforderungen des Lebens stellen und lösungsorientiert handeln.

Wichtiger Hinweis: Als Arbeitnehmer besteht die Möglichkeit, bei Ihrem Arbeitgeber durch einen Weiterbildungsantrag, eine vollständige oder teilweise Kostenübernahme für diesen Lehrgang zu beantragen.

Kombinierter Ansatz:

Individualpsychologie, Mentale Navigation und Psychographie

Diese Coaching-Ausbildung stützt sich auf eine klare und praxisorientierte Alltagspsychologie. Kern dieses Ansatzes ist die Individualpsychologie nach Alfred Adler, einem Zeitgenossen Freuds, der sich durch seine positive Sicht auf den Menschen und die Überzeugung hervortut, dass Individuen massgeblich durch soziale Gemeinschaft und Zusammenarbeit geprägt werden.

Zusätzlich zu den Grundprinzipien Adlers und den dazugehörigen praktischen Coaching-Übungen integrieren wir die Mentale Navigation nach Wilfried Branke. Branke, der Begründer der System Dynamischen Transformation (SDT-Methode), erweitert und bereichert das Verständnis und den Ansatz im Coaching-Bereich.

Ein weiterer wichtiger Baustein dieser Ausbildung ist die Psychographie nach Dietmar Friedman (ILP). Diese Methode bietet tiefgreifende Einblicke in individuelle Verhaltensmuster und emotionale Strukturen, wodurch sie eine effektive Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung ermöglicht.

In Kombination bieten diese Ansätze eine ganzheitliche und effektive Herangehensweise an das Coaching, die sowohl theoretisches Wissen als auch praxisnahe Anwendung beinhaltet.

Die Grundlagen im Aufbaulehrgang Coaching

Individualpsychologie nach Alfred Adler:

Gemeinschaftsgefühl: Das soziale Bewusstsein entwickelt sich in den ersten 7 Jahren des Lebens in einem unbewussten Lernprozess im sozialen Lernfeld der Ursprungsfamilie, in der man aufwächst. Das Ergebnis ist u.a. ein persönliches Identitätsverständnis, das die Beziehung eines Menschen zu seiner Umwelt und seinem Leben festlegt. In seiner Individualpsychologie nannte Alfred Adler diese Beziehung „Gemeinschaftsgefühl“, das er mit der Fähigkeit umschreibt „mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören und mit dem Herzen des anderen zu fühlen“.

Zielstrebigkeit: Jedes Verhalten ist zielgerichtet und dient dazu, ein individuelles Ziel zu erreichen, meist im Kontext sozialer Zugehörigkeit.

Ermutigung: Ein zentrales Werkzeug im Coaching. Durch Ermutigung kann der Coach dem Coachee helfen, Selbstvertrauen und Autonomie zu entwickeln, um Probleme zu lösen.

Mentale Navigation nach Wilfried Branke:

Erweitert wird die Adler'sche Theorie durch die Mentale Navigation nach Wilfried Branke, die eine systemische Ergänzung zur Individualpsychologie darstellt.

System Dynamische Transformation (SDT-Methode): Diese Methode fokussiert sich auf die systemische Analyse und Transformation von individuellen, teambasierten oder organisatorischen Herausforderungen. Sie ermöglicht es, tief liegende Blockaden und Muster zu erkennen und zu transformieren.

Dynamische Interaktion: Die SDT-Methode betont die Wichtigkeit dynamischer Interaktionen zwischen Individuen, Teams und ihrer Umgebung.

Kognitive Landkarten: Diese Werkzeuge helfen dabei, den mentalen „Standort“ eines Individuums oder Teams zu bestimmen und bieten klare Strategien, um Ziele zu erreichen.

Psychographie (Persönlichkeitsprofile) nach Dietmar Friedmann (ILP)

Friedmanns ILP-Ansatz integriert Elemente der Integrativen Lerntherapie, was zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Selbst führt. Dieser Ansatz hilft nicht nur dabei, persönliche Blockaden zu erkennen und aufzulösen, sondern fördert auch das Verständnis für die eigene Psyche und die zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Methode ist gut strukturiert und leicht verständlich, was sie für Menschen verschiedener Altersgruppen und Hintergründe zugänglich macht. Die psychografische Analyse nach Dietmar Friedmann ILP hat das Potenzial, das Leben der Menschen nachhaltig zu verbessern, indem sie ihnen ermöglicht, ihre Stärken zu stärken und ihre Schwächen zu überwinden.

Lehrgespräche / Reflexionssitzungen (Termine dazu sind individuell zu vereinbaren)

Der Aufbaulehrgang beinhaltet 2x Lehrgespräche zu Coachings / Beratungen / Fallstudien / Arbeitskonstellationen, die in den Kurskosten inbegriffen und zu absolvieren sind.

Die Selbstreflexion im Lehrgespräch dient dazu, sich selbst und das eigene Handeln besser zu verstehen und in der Folge anders mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Die zwei Reflexionssitzungen / Lehrgespräche unterstützen Sie darin, sich selbst besser wahrzunehmen und somit auch andere besser zu begleiten.



Dein persönliches Wachstum steht bei dieser Ausbildung im Zentrum.

Daten & Inhalte des Aufbaulehrgangs:

Intensivwochenende 1 | 28. + 29. März 2026 | 09:30h bis 16:00h

🔗 **System Dynamische Transformation:**

Die Dynamik der Persönlichkeit verstehen und anwenden lernen.

🔗 **Mentale Navigation:** Ich selbst und anderen Orientierung und Klarheit in der komplexen Welt vermitteln. Komplexitätsgrad reduzieren, Fokus steigern.

🔗 **Psychographie:** Grundlagen Persönlichkeitsprofil / Typologie / Lebensstil verstehen und anwenden lernen.

Praxisabend 1 | 29. April 2026 | 19:30h bis 22:00h

🔗 **Selbstverständnis:** Rolle, Aufgabe, Haltung und Einstellung als Coach verstehen und anwenden lernen.

🔗 **Differenzierung:** (Ab-) Grenzen, Unterschied Coaching vs. Therapie

Praxisabend 2 | 03. Juni 2026 | 19:30h bis 22:00h

🔗 **Prozessgestaltung:** Coachinggespräche planen, durchführen und auswerten lernen.

🔗 **Prozessgestaltung:** Coachings durchführen können (Ablauf / Abgrenzung / Vorgehen)

Kursort:

🔗 Der gesamte Kurs wird im Psi Zentrum Seeland, Weyermattstrasse 4, 2560 Nidau durchgeführt.



Dein Weg zum ganzheitlichen Erfolg.

Intensivwochenende 2 | 11. + 12. Juli 2026 | 09:30h bis 16:00h

Vertiefung Mentale Navigation:

Die Dynamik der Persönlichkeit verstehen und anwenden lernen.

Persönlichkeitsprofil / Typologie weiter vertiefen, Erfahrungen reflektieren und Handwerk verfeinern.

Lebensstil / Potenzialentfaltung / Motiv / Ziele als Aspekte der Persönlichkeitsprofile verstehen und integrieren können.

🔗 **Coachinggespräche:** Training / Kommunikationstechniken / aktives Zuhören

🔗 **Der Coach:** Die Rolle / Aufgabe und Verantwortung im Coaching.

Praxisabend 3 | 26. August 2026 | 19:30h bis 22:00h

🔗 **Mentale Navigation:** Lebensstil / Potenzialentfaltung / Motiv / Ziele als Aspekte der Persönlichkeitsprofile verstehen und integrieren.

🔗 **Coachinggespräche:** Auswerten, besprechen und optimieren gemachter Coachings.

🔗 **Selbstverständnis:** Rolle / Aufgabe / Verantwortung im Coaching

🔗 **Der Coach:** Mein professioneller Auftritt verfeinern.

Praxisabend 4 | 21. Oktober 2026 | 19:30h bis 22:00h

🔗 **Coachinggespräche:** Trainieren, auswerten, besprechen und optimieren gemachter Erfahrungen.

🔗 Herausforderungen im Umgang mit Klienten, Theorie und Praxis meistern.

Lehrgespräche | Reflexionssitzungen

🔗 Der Aufbaulehrgang beinhaltet 2x Lehrgespräche zu Coachings / Beratungen / Fallstudien / Arbeitskonstellationen, die in den Kurskosten inbegriffen und zu absolvieren sind.

🔗 Die Selbstreflexion im Lehrgespräch dient dazu, sich selbst und das eigene Handeln besser zu verstehen und in der Folge anders mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

🔗 Die zwei Reflexionssitzungen / Lehrgespräche unterstützen Sie darin, sich selbst besser wahrzunehmen und somit auch andere besser zu begleiten.



Selbststudium

- ☒ Literatur (Liste wird abgegeben)
- ☒ 5 x Selbst – und Fremdbild ausfüllen
- ☒ 2 Beratungen / Coachings durchführen, belegen und auswerten

Dieser Coaching-Kurs richtet sich an: (Zielgruppe)

- ☒ Interessierte Privatpersonen
- ☒ Berater*innen oder Therapeuten
- ☒ Führungskräfte aller Branchen
- ☒ Trainer und Personalentwickler
- ☒ Fachleute aus dem Gesundheitswesen
- ☒ Personen in Beratungsberufen (Berufsberater, Supervisoren, Psychologen)
- ☒ Mitarbeiter in Non-Profit-Organisationen

Kosten & Anmeldung:

- ☒ CHF 1950. – (inkl. Anmeldegebühr)
- ☒ Anmeldegebühr CHF 350.-
- ☒ Einmalzahlung CHF 1600. – oder Ratenzahlung 2 x CHF 800. – / 4 x CHF 400.-



Weiterbildungsantrag Arbeitgeber:

Beachten Sie bitte den Hinweis, dass dieser in sich selbst abgeschlossene Aufbaulehrgang als Ausbildung / Weiterbildung verstanden wird und Sie so beim Arbeitgeber die Möglichkeit haben, über einen Weiterbildungsantrag die Kosten ganz oder teilweise erstattet zu erhalten.

Voraussetzung:

Abgeschlossener Grundkurs Psychologie oder gleichwertige Einführung in das Themenfeld Psychologie, Selbstreflektion und Persönlichkeitsprofile. Dadurch werden dieselbe Sprache sowie gemeinsame Grundvoraussetzungen sichergestellt und es wird eine Fortbildung auf hohem Niveau ermöglicht.