PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Basisausbildung Coach PLI®
auch als CAS/DAS/MAS

Daten 2026 - 2027

Inhaltsverzeichnis:

1. Aufbau 3
   1.1 Prüfungen 4
   1.2 Schriftliche Arbeit 4
   1.3 Weiteres 4
2. Zielgruppe 5
3. Lernziele 5
   3.1 Persönliche und soziale Kompetenzen 6
4. Inhalt 7
   4.1 Abschluss CAS Coach PLI® 10
5. Durchführungsdaten 11
   5.1 Tageslehrgang 11
   5.2 Abendlehrgang 11
6. Absolvierungsmöglichkeiten 12
7. Durchführungsorte 12
8. Titel 12
9. Kosten 12
10. Anmeldeformular 13

1. Aufbau

Praxisorientierte, 5 – 9-monatige Ausbildung zum «Coach PLI®».

Die Studierenden erwerben modernes und praxisbezogenes Wissen. Sie erleben ab dem 1. Modul an sich selber den Nutzen des lösungsorientierten Coachings. Das Erlernte kann unmittelbar nach Kursbeginn im persönlichen Alltag erfolgreich umgesetzt werden.

- Modulare, mehrstufig aufgebaute Ausbildung.
  Die 10-tägige Ausbildung (Modul 1-5) hilft Personen im privaten, persönlichen und beruflichen Umfeld schwierigen Situationen souverän zu begegnen und andere mit fundiertem und psychologischem Wissen zu begleiten (im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe).

- Beim Besuch der Ausbildung (10 Tage) erfolgt am Schluss eine moderate schriftliche und eine praktische Prüfung. Bei Bestehen wird ein Diplom abgegeben.

- Praxisorientiert, Arbeit an eigenen Fallbeispielen der Studierenden, Arbeit an echten Fällen aus unserer Praxis, Erfahrungsaustausch im Plenum.

- Individuelle Begleitung durch die Ausbildung.

- Wissenschaftlich fundierte, theoretische Methoden und praktische Tools.

MODUL	INHALT	ANZAHL TAGE
1	Selbsterkenntnis – erfahren	2 Tage
2	Selbstentwicklung – erwirken	2 Tage
3	Selbstverantwortung – erleben	2 Tage
4	Resilienz, Selbstregulation und Autonomie	2 Tage
5	Burnoutprävention und –begleitung Kommunikation in Konfliktsituationen, Gesprächsführung Praktische Prüfung und Abschluss mit Zertifikat	2 Tage

Virtuelle Intensiv-Coaching-Ausbildung (Abendlehrgang)

Praxisorientierter Unterricht über Zoom
Jede Woche 4 Stunden praxisorientierter Unterricht über Zoom. Die Termine innerhalb einer Woche sind mit der Gruppe auch anders wählbar.

Gruppenübergreifenden Lerngruppe
Jede Woche 2 Stunden üben in einer begleiteten Lerngruppe, ebenfalls über Zoom. Die Lerngruppen haben zum Ziel, dass Fragen beantwortet, Erfahrungen ausgetauscht und nach Wunsch Methoden geübt werden können. Totaler Aufwand pro Woche: 6 Stunden

1.1 Prüfungen

Basisausbildung Coach PLI®
Studierende der Gesamtausbildung (10 Tage) absolvieren eine schriftliche und eine praktische Prüfung. Die schriftliche Arbeit erfolgt in Form einer Hausarbeit. Die praktische Prüfung erfolgt durch die Durchführung einer 90-minütigen Sitzung nach Vorgaben der Kursleitung. Bei Bestehen wird ein Diplom abgegeben. Absolventen der Ausbildung führen mit einer Person eine Sitzung nach Vorgaben der Kursleitung durch und beschreiben diese. Zudem verfassen sie eine Selbstreflexion.

1.2 Schriftliche Arbeit

Die schriftliche Arbeit wird 10 Tage vor der Prüfung digital per Mail der Dozentin/dem Dozenten versendet. (Schriftgrösse 11, pro Frage ½-1 Seite, Fliesstext).

1.3 Weiteres

Treffen in Lerngruppen zum Üben sowie Erfahrungsaustausch.
Zusätzlich können Übungstage unter Schulleitung abgemacht werden. (Kosten CHF 150.- pro teilnehmender Person/Tag)

Zweck: Diese Übungstage dienen der persönlichen Erfahrung der Instrumente (in der Rolle des Klienten). Durch das eigene Erleben werden die theoretischen Inhalte verständlicher.

Praktische Prüfung und Abschluss mit **Diplom als Coach PLI®** und Zusatzzertifikat «ausgebildet als Coach nach den Richtlinien der ECA European Coaching Association e.V.».

2. Zielgruppe

Geeignet für:

- Personen, die sich für das Begleiten und Beraten von Menschen interessieren.
- Führungskräfte
- Geschäftsführende
- HR-Verantwortliche
- Personen aus dem Case Management
- Personen aus der Arbeitsagogik
- Pflegefachpersonal
- Bildungspersonen
- Beratungspersonen und Coaches
- Personen aus allen Berufsfeldern, Mütter und Hausfrauen.

3. Lernziele

Die Studierenden,

- können Gespräche kunden-, situationsgerecht und zielorientiert moderieren
- erwerben das Wissen um die Bedeutung des Begriffs Konstruktivismus
- sind vertraut mit der Coaching-Grundhaltung
- lernen, die Klientschaft in ihrer Wesensart abzuholen und zu begleiten – Pacen
- erlangen die Kompetenzen, um die Wesensarten (Denken-Handeln-Fühlen) zu unterscheiden
- kennen die Technik «Psychosoziale Neuorientierung» (analog NLP)
- beschreiben die Inhalte des systemisch lösungsorientierten Coachings
- erkennen die Auslöser für ein Burnout
- erlangen die Kompetenz, Burnout-Klienten präventiv und aus der Krise zu begleiten
- können Krisen- und Konfliktsituationen adäquat moderieren
- beschreiben verschiedene Gesprächstechniken
- erarbeiten verschiedene Techniken für Selbstregulation, Autonomie
- Sie kennen die Auslöser von und den Umgang mit Ängsten und Wut

3.1 Persönliche und soziale Kompetenzen

Die Studierenden,

- haben ihre eigene mentale, emotionale und Handlungs-Kompetenz weiterentwickelt
- zeigen sich authentisch und fokussiert
- betrachten ihr berufliches Handeln selbstkritisch
- arbeiten sorgfältig und diszipliniert
- haben eine hohe Frustrationstoleranz, weisen eine hohe Selbstregulationsfähigkeit auf
- können sich in die Lage anderer versetzen
- sind sich ihrer Verantwortung bewusst
- gehen mit Konflikten und Kritik konstruktiv um
- gestalten Beziehungen nach professionellen Kriterien
- handeln in jeder Situation rollenbewusst
- wenden eine an den Klienten angepasste Sprache an
- können aktiv zuhören, Feedback anbringen und annehmen
- nutzen berufliche soziale Kontakte zum Austausch, im Sinne von Psychohygiene

4. Inhalt

Modul 1 Selbsterkenntnis - erfahren	**Konstruktivismus** Wir nehmen die Welt durch einen inneren Filter, entstanden durch eigene Erfahrungen, wahr. Dadurch gestalten wir unsere Realität – unsere Wirklichkeit – selber. **Coaching-Grundhaltung** In der professionellen Arbeit begegnen wir unserem Gegenüber auf einer egalitären Ebene. Wir geben keine direkten Ratschläge, sondern unterstützen mit unserem Fachwissen den Klienten, seine Ressourcen zu aktivieren, seine Lösungen selber zu finden und seine Ziele zu erreichen. **Pacen** Mit der Klientschaft in Rapport zu gehen, ihr auf ihrer Wellenlänge begegnen, fördert ihr Vertrauen in uns. Sie kann sich öffnen und mitarbeiten. Zudem hilft es ihr, in ihren Entwicklungsbereich zu kommen und dort Lösungen im Erwachsenenleben zu finden. **Menschenkenntnis** Denken – Handeln – Fühlen. Warum sind nicht alle Menschen gleich? Wie bin ich, wie sind die andern? Einführung in die Welt der unterschiedlichen Wesensarten. Was sind meine Stärken? Warum werden mir diese in Stresssituationen zum Verhängnis? Was brauche ich stattdessen? **Psychosoziale Neuorientierung** Wenn wir uns in Stresssituationen befinden, werden alte Muster aus der Kindheit reaktiviert. Dabei handelt es sich um mentale Steuerungen (Glaubenssätze, Identitäten und Erwartungshaltungen). Dies sind ehemals erfolgreiche Lösungsstrategien, welche sich automatisiert haben (Autopilot: «Es macht einfach mit uns»). Sie sind im Erwachsenenleben oft einschränkend. Mittels spezieller Übungen können diese alten Programme überschrieben und stabil verändert werden. **Modeling** Ein tolles Werkzeug, um auf spielerische Art Veränderungen zu initiieren und diese zu leben.

Modul 2 «Selbstentwicklung-erwirken»	Der lösungsorientierte Ansatz Die Lösungsorientierung kommt einem fundamentalen Paradigmenwechsel innerhalb der beratenden und helfenden Berufe gleich. Der Fokus liegt im Erarbeiten von Lösungswegen und nicht im Bewältigen von Problemen. Die lösungsorientierte Beratung/Kurztherapie arbeitet mit sinnvollen und stimmigen Zielen in Richtung Zukunft (was will ich stattdessen?) und mit inneren Ressourcen, die bei der Umsetzung helfen. (Ausnahme: Erfolge aus der Vergangenheit). Was ist Stress? Was ist ein Problem? Wie entstehen Probleme? Wie generiere ich Lösungen? Wie definiere ich ein qualitativ hochwertiges Ziel? Wie erreiche ich meine Ziele? Das Problemdreieck/Das Lösungsdreieck. Lösungsorientierte, systemische Fragetechniken und Methoden, um bei sich selber und anderen Veränderungen zu initiieren und diese zu begleiten. Viele Tools aus der lösungsorientierten Beratung. Die Wunderfrage. Was sind die Voraussetzungen für erfolgreiches Handeln? Die Entwicklung der Handlungs- und Erfolgskompetenz
Modul 3 Selbstverantwortung – erleben	Systemischer Ansatz Die systemische Kurzberatung eröffnet neue Zugänge zum Thema Beziehung, zum Umgang mit uns selbst und anderen. Sie entzieht sich dem rationalen Denken, ist trotzdem sehr wirkungsvoll. Verhaltensweisen von anderen – unter denen wir leiden – deuten auf Bereiche, die wir selbst zu wenig leben. Insofern spiegelt unser Gegenüber unsere inneren Defizite. Die Erkenntnis, dass im Leid auch die Hilfsmittel für die Lösung liegen, bildet die Grundlage der systemischen Kurzberatung.
Modul 4 Autonomietraining	Resilienz, Selbstregulation, Autonomie Einige Menschen sind mit einer natürlichen Kraft und Gelassenheit versehen, die sie davor schützt, unnötig Energie zu verlieren. Was für ein Stresstyp bin ich? Frusttoleranz heraufsetzen, sich auf das Wesentliche konzentrieren, motiviert bleiben. Der unerschütterliche Glaube an das Ziel. Niederlagen nicht auf sich persönlich beziehen. Wie schaffen wir es, trotz Belastungen, wieder in einen inneren Ausgleich zu kommen, uns zu regulieren, unsere Energie fokussiert einzusetzen? Gesunder Umgang mit Mustern aus der Vergangenheit (unsere Fallen wie Sorgen machen, Selbstzweifel, Abhängigkeit), welche

	uns immer wieder „zum Verhängnis“ werden, uns erlebnismässig immer wieder in die Vergangenheit zurückwerfen.
Modul 5 Burnout und Kommunikation	**Burnoutprävention und –begleitung** Lernen Sie, Menschen präventiv vor einem Burnout zu bewahren und sie professionell aus einem Burnout heraus zu begleiten. Sie als Coach kennen die unterschiedlichen Phasen genau. Sie wissen auch, wie Sie Partnerpersonen und Arbeitgebende unterstützen können. Menschen, die ausbrennen, sind in zentralen Lebensbereichen mit sich und anderen nicht in einer gesunden Beziehung. Nach und nach verlieren sie den Kontakt zu sich selber. Hilflosigkeit gilt als einer der grössten Stressauslöser. Dieses Gefühl kann niemand lange aushalten. Durch anhaltende Stressbelastung geht zunehmend Lebensqualität verloren. Man funktioniert, anstatt zu leben. Ein entscheidender Faktor ist die frühkindliche Prägung. Oft handelt es sich um negative Erfahrungen, die integriert wurden: «Du musst immer Leistung erbringen. Du darfst keine Fehler machen. Du musst immer stark sein, musst es anderen recht machen…». Das Leben ist auf leistungsbezogenen Erfolg ausgerichtet und nicht auf Wohlbefinden und Glückseligkeit. **Kommunikation in Konfliktsituationen, Gesprächsführung** Die richtige Kommunikation kann darüber entscheiden, ob ein Konflikt eskaliert oder eine Einigung möglich ist. In der Ausbildung lernen Sie einige der wichtigsten Techniken zur Kommunikation im Konflikt. **Wissen:** Was ist ein Konflikt? Wie entwickelt sich ein Konflikt? Welche Arten von Konflikten kennen wir? **Handlung:** Welche Gesprächstechniken gibt es? Wie können wir diese einsetzen und damit Konflikte entschärfen? **Selbsterfahrung:** Welches ist mein bevorzugter Konfliktstil? (Angriff, Rückzug?) Was bedeutet das für mich? Im Dialog zu sein, mit mir selber und mit anderen. Nur wer mit sich im Dialog ist, kann sich im Umfeld vertreten, für sich einstehen und bestehen. Verschiedene Arten der Kommunikation entwickeln: verbale, nonverbale, energetische u.a., Kriseninterventionen.

4.1 Abschluss CAS Coach PLI®

Zusätzlich zu den Modulen 1–5 können **5 Tage** aus den nachstehenden Themespezifischen Zertifikatslehrgängen ausgewählt werden. (Details siehe separates Infodossier)

Partner-/Beziehungscoach PLI® Partner-/Beziehungscoaching + Schluss mit dem Beziehungsk(r)ampf»	2 Tage
Case Management PLI® Ganzheitliche Fallführung/Case Management/Sozialversicherungs-grundwissen	2 Tage
Burnout-Coach PLI®	2/5 Tage
Job-Coach PLI®	2/4/6 Tage
AD(H)S-Coach PLI® (s. sep. Infodossier)	4/7 Tage
AUTISMUS-Coach PLI® (s. sep. Infodossier)	4/7 Tage
Lerncoach PLI® (s.sep. Infodossier)	5 Tage
Führen von Kinds- und Erwachsenenschutzmandaten PLI® Sozialpädagogische Familienbegleitungen und Beistandschaftsmandate	2 Tage
Meridianklopftechnik -EFT- Emotional Freedom Techniques PLI®	2/4 Abende
Anti-Mobbing-Coach PLI®	2 Tage
Psychografie PLI®	2 Abende/ 5 Tage
Kommunikation in Konfliktsituationen PLI®	4 Abende
Unterricht mit Erwachsenen gestalten PLI®	2 Tage
Resilienzcoach PLI®	2/5 Tage
Bachblüten PLI®	1 Tag
Japanisches Heilströmen PLI®	1 Tag

5. Durchführungsdaten

Freitags und Samstags	09.00 – 16.00 Uhr

5.1 Tageslehrgang

	Ort	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
BSC 9-25	Balsthal	09.01.2026 10.01.2026	30.01.2026 31.01.2026	27.02.2026 28.02.2026	20.03.2026 21.03.2026	24.04.2026 25.04.2026
BSC 1-26	Luterbach	13.02.2026 14.02.2026	13.03.2026 14.03.2026	24.04.2026 25.04.2026	15.05.2025 16.05.2026	26.06.2026 27.06.2026
BSC 1.1-26	Baden	20.03.2026 21.03.2026	08.05.2026 09.05.2026	29.05.2026 30.05.2026	03.07.2026 04.07.2026	14.08.2026 15.08.2026
BSC 3-26	Balsthal	24.04.2026 25.04.2026	22.05.2026 23.05.2026	12.06.2026 13.06.2026	21.08.2026 22.08.2026	02.10.2026 03.10.2026
BSC 4-26	Luterbach	01.05.2026 02.05.2026	19.06.2026 20.06.2026	07.08.2026 08.08.2026	25.09.2026 26.09.2026	06.11.2026 07.11.2026
BSC 5-26	Baden	05.06.2026 06.06.2026	07.08.2026 08.08.2026	11.09.2026 12.09.2026	09.10.2026 10.10.2026	13.11.2026 14.11.2026
BSC 7-26	Luterbach	19.06.2026 20.06.2026	28.08.2026 29.08.2026	25.09.2026 26.09.2026	23.10.2026 24.10.2026	27.11.2026 28.11.2026
BSC 8-26	Luterbach	09.10.2026 10.10.2026	06.11.2026 07.11.2027	04.12.2026 05.12.2026	15.01.2027 16.01.2027	05.02.2027 06.02.2027
BSC 9-26	Balsthal	13.11.2026 14.11.2026	11.12.2026 12.12.2026	08.01.2027 09.01.2027	29.01.2027 30.01.2027	26.02.2027 27.02.2027

5.2 Abendlehrgang

Durchführung NUR per Zoom		
Montagabends	Bildungsteil	17.00 – 21.00 Uhr
Dienstagabends	Begleitetes Üben	17.30 – 19.30 Uhr

Virtuelle Intensiv-Coaching-Ausbildung

BSC 10-26

Montag	19.01.26	26.01.26	02.02.26	09.02.26	23.02.26	02.03.26	09.03.26	23.03.26	30.03.26	13.04.26
Dienstag	20.01.26	27.01.26	03.02.26	10.02.26	24.02.26	03.03.26	10.03.26	24.03.26	31.03.26	07.04.26

BSC 11-26

Montag	27.04.26	04.05.26	11.05.26	18.05.26	01.06.26	08.06.26	15.06.26	22.06.26	03.08.26	17.08.26
Dienstag	28.04.26	05.05.26	12.05.26	19.05.26	02.06.26	09.06.26	16.06.26	23.06.26	04.08.26	20.08.26

BSC 12-26

Montag	12.10.26	19.10.26	26.10.26	02.11.26	09.11.26	23.11.26	30.11.26	07.12.26	04.01.26	11.01.26
Dienstag	13.10.26	20.10.26	27.10.26	03.11.26	10.11.26	24.11.26	03.12.26	08.12.26	05.01.26	12.01.26

6. Absolvierungsmöglichkeiten

Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom

Online – Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

7. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom oder mit unserer beliebten Online Version

Praxis für Lösungs-Impulse AG

- Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach
- Tiergartenweg 1, 4710 Balsthal
- Nordhaus 3, 5400 Baden

8. Titel

Mit der Absolvierung des Lehrgangs sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

Erfolgreich bestandene Abschlussprüfung PLI®

- Dipl. Coach PLI®

Erfolgreich bestandene Abschlussprüfung CAS/DAS/MAS

- CAS, DAS, MAS in Coaching PLI®

9. Kosten

Basisausbildung Coach PLI ®	(10 Tage)	CHF 3'900.00
Virtuell, Intensiv-Coaching	(10 Abende für Bildungstage) (10 Abende/Lerngruppe)	CHF 3'900.00
CAS Coach PLI®	(15 Tage)	CHF 6’950.00

10. Anmeldeformular

Dipl. Coach PLI®

Anrede ☐ Herr ☐ Frau ☐ Keine ☐ Andere/Divers

Name .....

Vorname .....

Strasse, Nr. .....

PLZ, Wohnort .....

Heimatort .....

Telefon, Handy .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Beruf, Tätigkeit .....

☐ **Coach PLI®** CHF 3'900.00 Ausbildungsstart .....
☐ **Virtuell, Intensiv-Coaching** CHF 3'900.00 Ausbildungsstart .....
☐ **CAS Coach PLI®** CHF 6'950.00 Ausbildungsstart .....
- **Modul 6 - Kann auch später definiert werden!** *(Daten siehe Infodossier Zertifikatslehrgänge PLI®)*

Lehrgang ..... Ausbildungsstart .....
Lehrgang ..... Ausbildungsstart .....
Lehrgang ..... Ausbildungsstart .....

☐ Online-Selbststudium *(keine Startdaten notwendig)*
☐ Präsenzunterricht *(vor Ort oder per Zoom)*

Ich melde mich an folgendem Standort an: ☐ Luterbach ☐ Balsthal ☐ Baden

Datum ..... Unterschrift .....

Bestätigung Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: ..... Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Luterbach

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach oder an info@loesungs-impulse.ch

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden: .....