



ABSCHLUSSZEUGNIS

Frau Paula Riegel, geboren am 07.03.2000,
hat vom 02.05.2023 bis 02.02.2026 an dem Fernlehrgang
Psychologische Beratung – Achtsamkeitscoaching



- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (Nr: 7380521) -
mit Erfolg teilgenommen und die schriftlichen Arbeiten zu allen Fachgebieten eingereicht.

Inhalte:

Personal Coaching: Definition von Coaching und psychologischer Beratung und Abgrenzung von der Psychotherapie, moderne Kommunikationsformen, Beziehungsgestaltung, Grundwissen des NLP, systemische Konzepte und Beratungsmethoden, Methoden der kognitiven Umstrukturierung, Selbstcoaching, tiefenpsychologische und systemische Aspekte der Beratung und Fallanalyse, Konfliktberatung, Krisenintervention, Konzepte der positiven Psychologie, Integration von Modellen und Methoden, Ethik, Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung, Qualitätssicherung und Beratungspraxis sowie vertiefte Fallarbeit

Achtsamkeitscoaching: Wirkmechanismen der Achtsamkeit und ihre Anwendung im Coaching; achtsamer Umgang mit dem Körper, mit Gedanken und Gefühlen; Achtsamkeit am Arbeitsplatz, in der Beziehung und in Kommunikation; achtsamer Umgang mit der Umwelt und den Kulturen; Meditation; Achtsamkeit und ethisches Verhalten

Erworbene Qualifikation: Der Lehrgang vermittelte fundierte theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten der methodenübergreifenden psychologischen Beratung und des Achtsamkeitscoachings.

Die Gesamtleistung wurde mit der Note 1,6 (gut) bewertet.

Die Fernunterrichtsstunden betragen 812.

Hamburg, den 03.02.2026

Pädagogischer Leiter

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Lehrgangsleiter/in

Dr. (ANU) Kirsten Huter