

Ausbildung zum

LIFE HEALTH COACH

Senior Lehrcoach: Kara Pientka

Medical Lehrcoach: Priv.-Doz. Dr. med. Frauke Bataille

Lehrcoach: Katharina Isele



INHESA

Institut für Health & Selfcare

**DAS WICHTIGSTE
AUF EINEN BLICK****→ S. 03****ALLGEMEINES ZUR AUSBILDUNG
ZUM LIFE HEALTH COACH****→ S. 04****THEMEN DER EINZELNEN
AUSBILDUNGSBLÖCKE IM DETAIL****→ S. 05****DIE VORTEILE DER AUSBILDUNG
ZUM LIFE HEALTH COACH IN KÜRZE****→ S. 10****AN WEN RICHTET SICH
DIE AUSBILDUNG?****→ S. 11****TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN,
TERMINE UND PREISE****→ S. 12****INHESA:
MEDIZIN TRIFFT COACHING****→ S. 13****UNSER TEAM****→ S. 15****KONTAKT****→ S. 18**

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Unsere Ausbildung zum Life Health Coach bietet Ihnen einen exzellenten und praxisorientierten Einstieg in das professionelle Coaching. Sie lernen auf höchstem Niveau Menschen mit unserer ganzheitlich systemischen Methodik in ihren individuellen Lebens-, Arbeits- und Gesundheitsthemen sicher zu begleiten.

-
- **Das Einzigartige:**
Der Ansatz kombiniert klassisches Life Coaching mit Health- und Selfcare-Aspekten. Dieses in Europa einzigartige Angebot ermöglicht Menschen, ein möglichst gesundes und erfülltes Leben zu führen.
 - **Ort:**
Berlin oder virtuell von zuhause aus
 - **Erfahrenes Ausbildungsteam:**
Kara Pientka,
PD Dr. med. Frauke Bataille,
Katharina Isele
 - **Optimale Gruppengröße:**
10 – 14 Teilnehmer
 - **Ausbildungsumfang:**
214 Stunden Ausbildung, davon 5 Blöcke à 3 Tage in Präsenz und 90 Stunden verpflichtendes Selbststudium inkl. Übungseinheiten
 - **Ausbildungszeiten:**
Donnerstag und Freitag von 9:00 bis 17:30 Uhr und Samstag von 9:00 bis 16:00 Uhr
 - **Preis:**
10.490 € (zzgl. 19 % MwSt.) für Frühbucher;
11.590 € (zzgl. 19 % MwSt.) als regulärer Preis
 - **Anerkannter Abschluss:**
Zertifizierung zum „Life Health Coach (INHESA)“
 - **Zusätzliche Leistungen:**
 - Umfangreiche digitale Ausbildungsunterlagen in Ihrem persönlichen Online-Bereich und 20 Experten-Video-Tutorials zur Vertiefung und Wiederholung
 - Regelmäßige Supervision während der Ausbildung und zwischen den Blöcken mit individuellem Feedback an die Teilnehmer:innen
 - Persönliche Erreichbarkeit der Lehrcoaches für individuelle Fragen zwischen den Blöcken
 - Professionelle Coachings durch die Lehrcoaches zu Ihren ganz persönlichen Themen während der Ausbildungstage
 - Zutritt zum attraktiven INHESA Alumni-Netzwerk sowie zur kontinuierlichen Weiterbildung

ALLGEMEINES ZUR AUSBILDUNG ZUM LIFE HEALTH COACH

Menschen bei ihrem individuellen Wachstum begleiten

Mit zunehmender Komplexität des Lebens werden auch die Herausforderungen für den Einzelnen immer anspruchsvoller, sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext. Der Bedarf an professioneller Unterstützung durch Coaches wächst stetig.

Viele Menschen leben mit einem Gefühl der permanenten Angespanntheit und Stress, häufig verursacht durch die Schnelllebigkeit des modernen Lebens, der Digitalisierung, der fehlenden Orientierung und des überbordenden Angebotes unzähliger Optionen. Hier kann Life Health Coaching Klienten, egal welchen Alters, höchst wirksam unterstützen.

Von unseren erfahrenen Senior Lehrcoaches lernen Sie die „Best Practice“ aller im Life Health Coaching relevanten Theorien. Dazu zählen die Basismodelle für erfolgreiches systemisches, ressourcen- und lösungsorientiertes Coaching sowie die Arbeit mit der Haltung und dem Mindset von Klienten.

Im Laufe der Ausbildung wird Ihr Methodenkoffer mit den wirksamsten Coachingtools gefüllt, so dass Sie Ihre Klienten in den verschiedensten anspruchsvollen Prozessen wie zum Beispiel bei der Visions- und Zielentwicklung, bei äußeren und inneren Konflikten und in Veränderungen und Krisen kompetent unterstützen können.

Unsere Methoden, Tools und Techniken orientieren sich an den acht Kernkompetenzen der International Coach Federation (ICF), dem größten internationalen Verband mit den höchsten Qualitätskriterien im Coaching.



THEMEN DER EINZELNEN AUSBILDUNGSBLÖCKE IM DETAIL

BLOCK 1

The Art of Coaching – Theory & Best Practice

- Timothy Gallwey und sein „Inner Game“-Ansatz
- Ganzheitlicher Ansatz des INHESA Life Health Coachings im Überblick
- Die professionelle Haltung im Coaching – Mindset der Sparringpartnerschaft
- Selbstwirksamkeit als Erfolgsfaktor für Klienten
- INHESA-Modell der Selbstregulation
- Einführung ins Thema Coaching und Health Coaching in Theorie und Praxis
- Professioneller Beziehungsaufbau mit Klienten und Auftragsklärung
- Grundlagen der Ziel-, Lösungs- und Ressourcenorientierung im Coaching
- Arbeits-, Lebens- und Gesundheitsstrategien im System eines Klienten erkennen und bearbeiten
- Grundannahmen im Coaching, Rollen- und Berufsverständnis im Überblick
- Coaching-Qualitätsstandards der Ausbildung: Coaching-Kernkompetenzen nach den Qualitätsrichtlinien der International Coaching Federation (ICF)
- Der Coaching-Dialog – „The Art of Coaching“ in der Praxis: Fragetechniken, Empathie, Zuhören, Paraphrasieren
- Life Health Coaching-Tools, Democoachings durch die Lehrcoaches mit fachlicher Reflexion
- Verschwiegenheit, Vertrauen und Diskretion: der sichere, ungestörte Raum zwischen Coach und Klient als Grundlage der Zusammenarbeit

Medizin & Science

- Medical Input zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Gesundheit und Langlebigkeit
- Der Mensch als komplexes System – Die Bedeutung der Lebensführung für die Gesunderhaltung
- Medizinisches und neurowissenschaftliches Wissen als Fundament der INHESA Health Coaches – eine Einordnung

Berufskunde des professionellen Coachings

- Einführungswissen zum Praxisaufbau im bestehenden Markt, Honorargestaltung und Akquise von Klienten in der professionellen Coachingpraxis
- Positionierungsoptionen im Markt: Chancen der Profilierung und Abgrenzung innerhalb des Berufs als Health Coach – Beratung, Training, Speaking, Autorenschaft oder Therapiekompetenz



**BLOCK
2****The Art of Coaching –
Theory & Best Practice**

- Die Begründer des modernen Coachings
- Reflexion der Übungscoachings – Intensivierung des Gelernten, Q&A-Session mit den Lehrcoaches
- Dramaturgie eines gelungenen Coachinggesprächs – Theorie und Praxis
- Auftragsklärung – Gestaltung eines Vorgesprächs mit einem Klienten
- Zukunftsorientierung im Coaching: Visionen, Ziele und deren Bedeutung
- Sprache und Körpersprache – verbale und non-verbale Signale bei Klienten erkennen und für den Prozess nutzen
- Emotionen als Wegweiser im Coaching – Emotionen erkennen und deuten
- Kriterien und Rahmenbedingungen von „Coachability“ – Voraussetzungen eines Klienten für ein Coaching
- Energieniveau bei Klienten, Ressourcenwahrnehmung und -aktivierung
- Gesprächsführung: Fragetechniken – offene Fragen, Konkretisierungsfragen, Coachingfragen
- Professionelle Gesprächsführung im Coaching – Spiegeln, Feedback geben, Wahrnehmung und Konstruktivität, Menschenbild und Rollenverständnis

Medizin & Science

- Medical Input II: Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit, Gesunderhaltung und deren Bedeutung für das Life Health Coaching
- Der Mensch als komplexes System II: Die Bedeutung der Lebensführung für die Gesunderhaltung
- Medizinisches und neurowissenschaftliches Wissen als Fundament der INHESA Health Coaches – Vertiefung



BLOCK 3

The Art of Coaching – Theory & Best Practice

- Systemisches Coaching und Konfliktsysteme
- Reflexion der Übungcoachings – Intensivierung des Gelernten, Q&A-Session mit den Lehrcoaches
- Coachingeinheiten mit professionellem Feedback und Supervision
- Einführung zum Thema Konfliktcoaching in systemischer Theorie und Praxis
- Konfliktodynamiken und ihre Entstehung: vom sich verschärfenden Konflikt hin zur Eskalation – Theorien aus der Konfliktpsychologie
- Was Konflikte brauchen, um gelöst zu werden – Lösungsstrategien im Konfliktcoaching
- Das innere und äußere System des Klienten erkennen und coachen
- Systemische Coaching-Interventionen inklusive Wahrnehmungspositionen und zirkulärer Fragetechniken
- Geschichte und Grundannahmen von systemischem Coaching
- Die stabile Haltung des Coaches im Konfliktcoaching – Professionelle Selbstregulation
- Visionsarbeit im Coaching – Zielbilder erzeugen, verbal und als Collage

Medizin & Science

- Medical Input III: aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Langlebigkeit aus internationalen Studien
- Der Mensch und die gesunde Lebensführung – medizinisches und neurowissenschaftliches Wissen als Fundament des INHESA Health Coachings

Berufskunde des professionellen Coachings

- Strategien zur Akquise von Klienten – Aufbau von Multiplikatoren, Empfehlungspartnerschaften und zufriedenen Kunden
- Positionierungswissen für Neueinsteiger in den Coaching-Markt



**BLOCK
4****The Art of Coaching –
Theory & Best Practice**

- Reflexion der Übungscoachings – Intensivierung des Gelernten, Q&A-Session mit den Lehrcoaches
- Prüfungsvorbereitung – Coachingeinheiten mit professionellem Feedback und Supervision
- Coaching-Modelle im systematischen Überblick – eine Einordnung und Zusammenfassung des Methodenkoffers
- Psychologische Modelle und Coaching-Modelle zum Umgang von Menschen mit Veränderung
- „Change“ coachen: Wie begleite ich Klienten durch herausfordernde Veränderungen? „Mindset Coaching“ – Glaubenssysteme und Haltungsarbeit
- „Timeline“-Arbeit – Biografiearbeit als Ressourcenaktivierung
- Coach als stabiler und professioneller Krisenbegleiter – Grundannahmen zum Krisenverständnis und der Überwindung von Krisen
- Bedeutung von Schlagworten wie z. B. Achtsamkeit, Burnout, Resilienz
- Krisenunterstützung: Lebens- und Gesundheitskrisen professionell coachen

Medizin & Science

- Medical Input IV: aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Gesunderhaltung, Nutrigenetik und Epigenetik sowie deren Bedeutung für das Life Health Coaching

**Berufskunde des
professionellen Coachings**

- Impulse zur professionellen Positionierung als Coach
- Erfahrungswissen und Expertise rund um den Coaching-Markt



BLOCK 5

The Art of Coaching – Theory & Best Practice

- Coaching mit Bildern, Assoziationen und Analogien
- Individuelle Praxis-Prüfungen aller Ausbildungsteilnehmenden mit professionellem Feedback durch die Lehrcoaches
- Fachliche Reflexion der Coachings: methodische Auswertung und Einordnung von alternativen Vorgehensweisen

Medizin & Science

- Megatrend Gesundheit: Perspektiven für Coaches mit Health-Expertise
- Gesundheitsthemen coachen

Berufskunde des professionellen Coachings

- Meine Zukunft als professioneller Coach: Wege und Optionen
- Feedback der Lehrcoaches zum individuellen Positionierungskonzept
- Profession Coach: Was sind die „Do's and Don'ts“ im Markt?
- Praxisaufbau durch Online-Marketing: Einführung für Coaches
- Die eigene Website: Worauf kommt es an?
- Zertifizierung zum „Life Health Coach (INHESA)“ – feierliche Zertifikatsvergabe

Hinweise zu Themen und Inhalten

Einige der Themen werden in dem jeweiligen Block bearbeitet, andere finden sich zum Selbststudium im Online-Teilnehmerbereich. Die einzelnen Inhalte können sich zeitlich verschieben, da die Lehrcoaches mit dem Timing der jeweiligen Gruppe lehren. So wird eine möglichst hohe Lernkurve ermöglicht.



DIE VORTEILE DER AUSBILDUNG ZUM LIFE HEALTH COACH IN KÜRZE

- Drei Kompetenzfelder: Coaching, Medizin und Branchenwissen für Ihren erfolgreichen Praxisbau
- Professionelle Lehrcoaches mit jahrelanger Erfahrung
- Beste Coaching-Qualität in überschaubarer Zeit
- Wissenschaftlich fundierte Coachingansätze mit hoher Anerkennung in seriösen Marktumfeldern
- Vermittlung eines soliden Handwerkskoffers für einen direkten Einstieg in die Profi-Liga des Coachings
- Kleine persönliche Gruppen und enge Begleitung durch Ihre Lehrcoaches
- Zeit- und ortsunabhängiges Lernen durch Ihren persönlichen Zugang zum umfangreichen Online-Bereich
- Regelmäßige Supervisionstermine zwischen den Ausbildungsblöcken
- Ausbildung nach den höchsten Ethik- und Qualitätsrichtlinien der International Coach Federation (ICF)
- Flexible Teilnahmeoptionen: live in unseren schönen Räumen am Kudamm in Berlin oder virtuell von zuhause aus
- Berechtigung zur attraktiven Weiterbildung im Rahmen des INHESA Alumni-Programms
- Zertifizierung zum „Life Health Coach (INHESA)“

AN WEN RICHTET SICH DIE AUSBILDUNG?



Unsere Ausbildungsteilnehmenden sind empathische, neugierige und kommunikative Menschen, die Freude an Wachstums- und Veränderungsprozessen haben. Sie kommen zumeist aus menschenorientierten Berufen und haben einen naturwissenschaftlichen und/oder Wirtschaftshintergrund.

So finden sich beispielsweise Führungskräfte, Geschäftsführer und Projektleiter aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen ebenso wie Ärzte, Psychologen, Ernährungswissenschaftler und Sporttherapeuten in unseren Ausbildungen wieder. Viele von ihnen haben schon eine erste erfolgreiche Karriere hinter sich und wollen sich nun umorientieren und/oder weiterentwickeln. Allen gemein ist ein großes Interesse an Menschen, gesundheitlichen Themen und einem bewussten Lebensstil.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN, TERMINE UND PREISE

Teilnahmevoraussetzungen

Unsere Life Health Coach Ausbildung eignet sich für Erwachsene mit abgeschlossener Berufsausbildung, abgeschlossenem Studium und mindestens 5 Jahren Berufserfahrung. Zudem werden das Interesse an Menschen, den Themen Gesundheit und Coaching sowie ein Zustand psychischer Gesundheit vorausgesetzt.

In einem persönlichen Vorgespräch mit Ihnen klären wir gerne Ihre individuelle Eignung. Vereinbaren Sie hierfür einen Termin mit einem INHESA Lehrcoach.

Termine



Preise und Zahlungsoptionen

EMPFOHLEN: FRÜHBUCHERPREIS

Bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsstart anmelden und 1.100 € (1.390 € brutto) sparen

10.490 €
(zzgl. 19 % MwSt.)

REGULÄRER PREIS

Ab 4 Wochen vor Ausbildungsstart zahlen Sie den regulären Preis von

11.590 €
(zzgl. 19 % MwSt.)

INHESA:

Medizin trifft Coaching

Wir sind das Coachinginstitut für exzellente Coaching-Ausbildungen. Dabei kombinieren wir zeitgemäße Coachingmethoden mit medizinischem Wissen in einem einzigartigen innovativen und wirkungsvollen Ansatz – für eine bestmögliche Lebens- und Arbeitsqualität von Menschen und Organisationen.



Kompetenzen aus Medizin und Coaching

Unsere Arbeit baut auf dem Erfahrungsschatz von über 25 Jahren professionellen Coachings zu Business-, Life-, Health- und Selfcare-Themen auf und verbindet medizinisches Gesundheitswissen mit der Kunst etablierter und innovativer Coachingtechniken. Wir lehren in unseren Ausbildungen Wissen zu empirisch belegten gesundheitsaktivierenden Faktoren, die weit über die Klassiker „Ernährung und Bewegung“ hinausgehen und die Sie als individuelle Person mit Ihren körperlichen, mental-emotionalen und sozialen Bedürfnissen in den Blick nehmen.

Wir verstehen uns als feines und hochqualitatives Lehr- und Forschungsinstitut, an dem wir unser Wissen und unsere Kompetenz in unterschiedlichen Ausbildungen weitergeben. Wir sind ebenfalls ein professionelles Praxisinstitut, das Coachings für Unternehmen und Privatpersonen anbietet. All unsere Lehrcoaches sind in der Praxis tätig und verfügen über jahrelange Erfahrung in Coaching und Ausbildung.

Die beiden Gründerinnen Kara Pientka und Priv.-Doz. Dr. med. Frauke Bataille verfügen jeweils über 25 Jahre Erfahrung in den Bereichen Medizin, universitärer Forschung, Coaching und Lehrcoaching und bündeln ihre Expertise in den INHESA Coaching-Ansätzen.

Fundierte Wissen und Transfer ins praktische Leben

Durch den INHESA Health Coaching-Ansatz ermöglichen wir Menschen die Übersetzung von theoretischem Gesundheitswissen in einen individuell lebenden und attraktiven Lebensstil. Unser Institut hat es sich zur Aufgabe gemacht, fundiert, ideologiefrei und verständlich die Zusammenhänge von Lebensführung und Gesundheit zu lehren, um Menschen zu befähigen, ihren eigenen individuellen und alltagstauglichen Weg zu mehr Vitalität und Gesundheit zu etablieren.

Wissenschaftlich fundiert – praxiserprobt – wirksam

Die Ausbildung an unserem INHESA Institut ist geprägt von der langjährigen beruflichen Erfahrung im medizinischen und im Gesundheitsbereich. Der INHESA-Ansatz ist aus der professionellen Coaching-Arbeit entwickelt und beinhaltet im Kern „die Stärkung des selbstwirksamen Erwachsenen“: das Herausarbeiten des Gestaltbaren und des Veränderungsbedarfs, das Abgrenzen und Beenden des Toxischen und ein angemessenes Differenzierungsvermögen als gestandener Mensch in der Verantwortung für sein eigenes Leben im privaten wie beruflichen Kontext.

Alle INHESA-Methoden sind auf der Basis von schulmedizinisch überprüften Erkenntnissen entwickelt und bauen auf einem humanistisch-konstruktivistischen Menschenbild auf. Der Ansatz basiert auf dem Wissen, das wir aktuell aus wissenschaftlicher Sicht über ein „gesundes Leben“ verbindlich haben. Unser Coaching-Handwerk ist klassisch systemisch geprägt und mit den Wurzeln des Mentalcoachings von Sportlern verwoben und wird durch die professionelle Haltungs-, Mindset- und Wertearbeit angereichert. Da unsere Ansätze in ihrer Genese alle aus der mentalen Arbeit mit Leistungssportlern und Führungskräften stammen, liegen ihnen die Prinzipien der Effektivität, der schnellen Anwendung und des pragmatischen Nutzens für den Klienten zugrunde.

UNSER TEAM

Inhaberin &
Leitende Lehrcoach

KARA PIENTKA

Kara Pientka ist Senior Coach, Senior Lehrcoach und Gründerin des INHESA Instituts. Sie zählt zu Deutschlands etablierten Spitzencoaches mit über 25 Jahren Erfahrung im Business- und Life-Coaching. Zu ihrer Kernzielgruppe gehören vor allem Fach- und Führungskräfte großer Unternehmen und Selbstständige, die anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen haben und hier einen strategischen Sparringpartner suchen. Aber auch professionelle Coaches, die sich positionieren und in der Branche einen Namen machen wollen, gehören zu ihrer Zielgruppe. Kara Pientka war über 10 Jahre als leitender Lehrcoach an der Dr. Bock Coaching Akademie tätig, u.a. mit dem Schwerpunktthema „Mentale Blockaden und wie man sie überwindet“ und gehört damit zu den seltenen Expertinnen, die sich mit dem Coachen von Blindspots und Kompensationen (Störungsorientiertes Coaching) fundiert auskennen.

Lehren und Coachen sind Kara Pientkas Leidenschaften. Über 1.000 Business und Life Coaches hat sie erfolgreich ausgebildet. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, neue Coaching-Ansätze zu entwickeln, Trends zu setzen und immer an der Spitze der Top-Coaches mit dabei zu sein. Zum Health & Selfcare Coaching fand die diplomierte Sozialwissenschaftlerin durch ihre langjährige Arbeit mit Menschen, die zwar erfolgreich waren, aber auch mit komplett erschöpften Ressourcen zur ihr kamen.

In Zusammenarbeit mit ihrer heutigen Kollegin Priv.-Doz. Dr. med. Frauke Bataille entstand der Health- und Selfcare-Ansatz des INHESA Instituts, ein medizinisch fundierter Coaching-Ansatz, der einzigartig in Europa ist. Ihr Coaching- und Lehrstil ist geprägt von fachlicher Präzision, Klarheit, Warmherzigkeit und Humor. Integrität ist ihr wichtig und man sagt ihr nach, dass sie lebt, was sie „predigt“.

Kara Pientka ist Mitglied der International Coaching Federation (ICF). Zudem ist sie Fellow Member am Institute of Coaching (IOC), Harvard Medical School affiliate.

→ kara.pientka@inhesa.de



Inhaberin &
Leitende Lehrcoach

**PRIV.-DOZ.
DR. MED.
FRAUKE
BATAILLE**

Priv.-Doz. Dr. med. Frauke Bataille ist praktizierende Fachärztin und Medical Lehrcoach am Institut und gilt als Pionierin im medizinisch fundierten Health Coaching. Sie coacht Menschen mit und ohne Diagnosen zu allen relevanten Fragestellungen von Krankheitsbegleitung, Kraft- und Vitalitätsthemen und Fragen von Karrierecoaching und Lebensführung/-gestaltung.

Frauke Bataille hat einen guten Blick für Strukturen und Details, der sich während ihrer zehnjährigen Zeit der Grundlagenforschung an der Universität Regensburg schärfte. Ihre Klienten profitieren heute von ihrer treffsicheren Herangehensweise, mit der sie mögliche Stellschrauben für Verbesserungen schnell herausarbeiten kann. Sie ist nach wie vor als Geschäftsführerin einer großen Labor-Gemeinschaftspraxis mit rund 25 Mitarbeitern tätig und kennt die Herausforderungen von Führung und Management aus ihrem Alltag.

Führungskräfte, Unternehmer, Menschen in leitenden Funktionen, aber auch Privatpersonen sind bei ihr im Coaching bestens aufgehoben. Frauke Bataille hat ihre systemische Coaching-Expertise über mehrere Jahre an renommierten Ausbildungsinstituten erworben. Zusammen mit ihrer Institutskollegin Kara Pientka hat sie den INHESA Health Coaching-Ansatz entwickelt. Er ist eine Kombination aus Medizin und Coaching und im europäischen Raum einzigartig. Ihr menschnaher Coaching- und Beratungsstil ist geprägt von ihrer medizinischen Expertise und ihrem ausgeprägten Sinn für praktische Umsetzung.

Sie arbeitet mit Unternehmen und mit Privatpersonen, Einzelpersonen, Teams und Gruppen. Frauke Bataille hält zudem Vorträge zu den Themen „Führen im Gesundheitswesen“ und „Mental Health“.

→ frauke.bataille@inhesa.de



Lehrcoach & Coach

KATHARINA ISELE

Katharina Isele ist Pharmazeutin und arbeitet als Lehrcoach und Coach. Sie befasst sich schwerpunktmäßig mit mentaler Gesundheit in Leistungskontexten oder mit der Frage, wie sich beruflicher Erfolg mit einer hohen Lebensqualität in Einklang bringen lässt.

Ihre Klienten sind ambitionierte Menschen, die viel erreichen und gleichzeitig ein erfülltes und gesundes Leben führen möchten. Zu ihr kommen aber auch Unternehmen, die den Wandel der modernen Arbeitswelt aktiv gestalten wollen. Katharina Isele ist davon überzeugt, dass nur Menschen mit einer guten Gesundheit und hohen Lebensqualität gerne und nachhaltig hohe Leistungen bringen können. Daher legt sie in der Zusammenarbeit großen Wert darauf, optimale Bedingungen zu schaffen, so dass Menschen ihr volles Potenzial entfalten können.

Vor ihrer Tätigkeit als Coach und Lehrcoach war Katharina Isele 10 Jahre lang als Führungskraft und Ausbildungsleiterin in nationalen und internationalen Konzernen der Pharmaindustrie tätig. Dort war sie unter anderem dafür verantwortlich, eine neue Ausbildungsabteilung aufzubauen, mit dem Ziel, die Kommunikation und Beratungsqualität in Apotheken zu verbessern und das Personal dabei zu unterstützen, seine Rolle als Gesundheitscoach aktiv wahrzunehmen.

Als Mutter von drei Kindern kennt Katharina Isele die Herausforderung, einen anspruchsvollen Job und gleichzeitig ein erfülltes und gesundes Leben zu haben, nur zu gut. Dennoch möchte sie auf keines davon verzichten. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass der Wandel der Arbeitswelt es ermöglicht, ganz eigene individuelle Wege zu finden, um scheinbare Gegensätze wie Erfolg und Lebensqualität, Familie und Karriere oder Gesundheit und hohe Leistungsfähigkeit zu vereinen.

Katharina Isele wurde über mehrere Jahre von Kara Pientka persönlich im Coaching ausgebildet. Sie vertritt daher auch den systemisch ganzheitlichen und zugleich sportlich dynamischen Coachingstil von INHESA.

In ihrer Freizeit sucht sie Ausgleich beim Joggen und Laufen in der Natur und beim Lesen guter Bücher.

→ katharina.isele@inhesa.de



Auch wenn an manchen Stellen im Text zur Vereinfachung die männliche Form verwendet wurde, sind selbstverständlich alle Geschlechter damit gemeint.

**Sie haben noch Fragen?
Kontaktieren Sie uns unter
kontakt@inhesa.de**

kostenloses unverbindliches Vorgespräch →

 **INHESA**
Institut für Health & Selfcare

Adresse Seminarräume

INHESA GmbH
KUD 15
Kurfürstendamm 15
10117 Berlin

Postalische Adresse

INHESA GmbH
Douglasstraße 28,
14193 Berlin

www.inhesa.de
kontakt@inhesa.de

Tel. +49 30 3199 1243
Fax +49 322 2152 4337