

Ausbildung zum

BUSINESS 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 BUSINESS LIFE HEALTH COACH**

→ S. 04

**THEMEN DER EINZELNEN
AUSBILDUNGSBLÖCKE IM DETAIL**

→ S. 05

**DIE VORTEILE DER AUSBILDUNG
ZUM BUSINESS LIFE HEALTH COACH
IN KÜRZE**

→ S. 10

**AN WEN RICHTET SICH
DIE AUSBILDUNG?**

→ S. 11

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

→ S. 11

**INHESA:
MEDIZIN TRIFFT COACHING**

→ S. 12

UNSER TEAM

→ S. 14

KONTAKT

→ S. 17

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Unsere Ausbildung zum Business Life Health Coach bietet Ihnen einen ausgezeichneten, fundierten und praxisnahen Einstieg in das professionelle Business Coaching mit ganzheitlichem Ansatz der allerbesten Art.

- **Ganzheitlicher Ansatz**
Einzigartiger, innovativer Business Life Health Coaching-Ansatz: Verbindung von Business-, Life-, Health & Selfcare-Themen für ein gesundes, erfülltes und erfolgreiches Leben
- **Maximale Flexibilität**
Berlin oder bequem virtuell von zu Hause aus – Sie können entscheiden
- **Renommiertes Ausbildungsteam**
Profitieren Sie von der Expertise erfolgreicher Coaches:
 - Kara Pientka
 - Priv.-Doz. Dr. med. Frauke Bataille
 - Katharina Isele
- **Optimale Gruppengröße**
Mit einer Gruppengröße von 8 bis 16 Teilnehmenden bieten wir Ihnen eine persönliche und intensive Lernatmosphäre
- **Ausbildungsumfang**
294 Stunden Ausbildung gesamt:
 - 5 Präsenzblöcke à 3 Tage
 - 4 Online Deep Dives à 3 Stunden
 - 100 Praxistransferstunden
 - 40 Lerntheoriestunden
 - 8 Stunden fachliche Supervision durch die Lehrcoaches
 - 7 Stunden Video-Tutorials
- **Zertifizierter Abschluss**
Abschluss als zertifizierter „Business Life Health Coach (INHESA)“ – qualifiziert für Mitgliedschaften in anerkannten nationalen und internationalen Coachingverbänden
- **Zusätzliche Benefits**
 - Umfangreiche Ausbildungsunterlagen in Ihrem persönlichen Online-Bereich, inklusive Video-Tutorials, Handouts und Literaturempfehlungen.
 - Regelmäßige fachliche Supervision während und zwischen den Ausbildungsblöcken
 - Individuelles intensives Feedback zu Ihren Lernfortschritten durch die Lehrcoaches
 - Unterstützung beim Markteintritt und individuelle Rückmeldung zu Ihrer professionellen Positionierung
 - Lernen von Coaching-Methodiken als perfektes Werkzeug für Ihre berufliche und private Potenzialentfaltung
 - Wertschätzende Atmosphäre, die von Respekt und Professionalität geprägt ist
 - Zugang zum exklusiven INHESA-Alumni-Netzwerk sowie zu kontinuierlichen Weiterbildungsangeboten

ALLGEMEINES ZUR AUSBILDUNG ZUM BUSINESS LIFE HEALTH COACH

Ambitionierte Menschen zu mehr Erfolg und Erfüllung im Beruf begleiten

Arbeit und Leben lassen sich heute für die meisten Menschen nicht mehr vollständig voneinander trennen. Fast alle Menschen müssen berufliche und private wie familiäre Anforderungen unter einen Hut bringen und aus diesem Grund kommt es nicht selten zu Spannungen oder Konflikten. Daher ist es sinnvoll, im professionellen Coaching die Komplexität und die Verflechtung von beruflichen, privaten und gesundheitlichen Themen zu berücksichtigen. INHESA stellt im Coaching daher den ganzen Menschen in den Mittelpunkt.

Unsere Ausbildung zum Business Life Health Coach ist die ganzheitlichste Ausbildung unseres Instituts und bietet Ihnen einen umfassenden, praxisorientierten und fundierten Einstieg in das systemische Coaching von Lebens-, Berufs- und Gesundheitsthemen. Sie ist in dieser Form einzigartig. Mit dieser umfassenden Ausbildung werden Sie optimal auf eine erfolgreiche Karriere als Business Life Health Coach vorbereitet, um Menschen in den vielschichtigen Aspekten des Lebens und Arbeitens begleiten zu können. Auch als Selbstständige oder als Führungskraft profitieren Sie von dieser ganzheitlichen Kompetenz, denn in der modernen Arbeitswelt sind Sie oft mit den persönlichen Herausforderungen Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konfrontiert und erhalten mit dieser Ausbildung das Handwerkszeug für eine professionelle Gesprächsführung.

Immer mehr Menschen wünschen sich neben Erfolg und Erfüllung im Beruf auch ein möglichst gesundes und erfülltes Leben. Damit das gelingt, gilt es, sich der eigenen Bedürfnisse, Möglichkeiten und auch möglicher Grenzen bewusst zu werden. Bei dieser Klärung können Business Life Health Coaches optimal unterstützen, denn oft sind Menschen in der unübersichtlichen Komplexität ihrer Themen gefangen und können mit einem professionellen Coaching wieder zur gewünschten Klarheit, Orientierung und Wirksamkeit finden. Außerdem leben wir in einer

Zeit großer Veränderungen und viele Faktoren tragen dazu bei, dass Menschen ihre Lebens- und Arbeitssituation anpassen oder verändern wollen oder müssen. Diese Veränderungen lösen Stress aus, der sich nicht selten psychisch oder physisch bemerkbar macht. Durch die ganzheitliche Perspektive des Health Coachings können Zusammenhänge klar gemacht und Konflikte aufgelöst werden.

Mit unserem ganzheitlichen INHESA Business Life Health Coaching-Ansatz lernen Sie, Menschen sowohl in beruflichen als auch in privaten Belangen professionell zu coachen, inklusive der Themen Health & Selfcare. Wir verstehen uns mit unserem sportlich-dynamischen Coaching-Ansatz als Sparringspartner auf Augenhöhe für unsere Klienten. Neben den Klassikern und Best Practices des systemischen Business- und Life-Coachings vermitteln wir Ihnen als zusätzliche Health-Expertise fundiertes Wissen aus der Stress- und Resilienzforschung. Ein weiterer Schwerpunkt der Ausbildung sind die Einflussfaktoren für ein gesundes langes Leben, die weit über die Klassiker Ernährung und Bewegung hinausgehen. Dieses Wissen ist besonders wertvoll für die Arbeit mit ambitionierten Menschen, die viele verschiedene Herausforderungen in ihrem Berufs- und Privatleben jonglieren. Zudem verfügen Sie damit über exklusives Expertenwissen und eine einzigartige Positionierung im Coaching-Markt.

Die Ausbildung basiert auf den acht Kernkompetenzen der International Coach Federation (ICF), dem weltweit größten Verband für professionelle Coaches, und umfasst die besten Coaching-Modelle, -Tools und -Techniken aus Business-, Life- und Health-Coaching.

THEMEN DER EINZELNEN AUSBILDUNGSBLÖCKE IM DETAIL

BLOCK 1

ONLINE DEEP DIVE 1

The Art of Coaching – Theory & Best Practice

- Einführung ins Thema Business Coaching in Theorie und Praxis
- Abgrenzung und Chancen zur Integration von Consulting, Training und Speaking
- Timothy Gallwey: die theoretischen und methodischen Wurzeln des Performance Coachings
- Die Grundhaltung des sportlich-dynamischen Coaching-Ansatzes
- Grundannahmen im Business Coaching – die Basis des Coach-Berufs
- Selbstwirksamkeit als Erfolgsfaktor für Klienten
- INHESA-Modell der Selbstregulation
- Aufbauen und Halten einer professionellen Arbeitsbeziehung
- Psychological Safety und Vertrauensraum im Business Coaching
- Die Bedeutung von Gesundheit und Selfcare-Strategien im modernen Arbeitskontext
- Leistung und Leistungsgrenzen: Bedeutung von Gesundheit im Hochleistungskontext/Impostor Syndrom/Insecure Overachiever
- Bedeutung von Leistung und Leistungserhaltung im 21. Jahrhundert (Demografischer Wandel)
- Grundlagen der Ziel-, Lösungs- und Ressourcenorientierung im Business Coaching
- Coaching-Qualitätsstandards der Ausbildung: Coaching-Kernkompetenzen nach den Qualitätsrichtlinien der International Coach Federation (ICF)
- Coaching-Tool: INHESA-Berufskonferenz
- Fragetechniken Part 1
- Coaching-Klassiker im Business und Life Coaching

Medizin & Science

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

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 Coach – Beratung, Training, Speaking, Autorenschaft oder Therapiekompetenz



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

- Reflexion der Übungscoachings: Intensivierung des Gelernten, Q&A-Session mit den Lehrcoaches
- Die Kunst des Feedbacks im professionellen Business Coaching
- Coaching-Aufträge im Unternehmenskontext
- Auftragsklärung im Coaching – Struktur und Ablauf
- Dreiecksbeziehung „Unternehmen – Klient – Coach“ im Business Coaching
- Die Dramaturgie eines gelungenen Coaching-Gesprächs: von der Auftragsklärung zur Strategie
- Empathie, Timing und Paraphrase im Coaching
- Die 8 Zielkriterien von coachable Zielen
- Die Logischen Ebenen nach Gregory Bateson
- Zielzustände bei Klienten erzeugen und erkennen
- Non-verbale und verbale Signale im Coaching wahrnehmen und nutzbar machen
- Fragetechniken Part 2

Medizin & Science

- Medical Input II: wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Gesunderhaltung aus aktuellen Studien und deren Bedeutung für das Business Life Health Coaching
- Der Mensch in seiner Arbeitswelt – ein komplexes System: Die Bedeutung der Lebensführung für die Leistungserhaltung
- Medizinisches und neurowissenschaftliches Wissen als Fundament der INHESA Business Life Health Coaches – Vertiefung



BLOCK 3

The Art of Coaching – Theory & Best Practice

- Praxistag: Intervention und Supervision: Coachen vor der Gruppe und Feedback
- Reflexion Konflikte im Arbeitsleben im Rahmen von Arbeitskultur, Kulturwandel und Veränderung
- Megatrends in der Wirtschaft (Globalisierung, Technologisierung, demografischer Wandel, Gesundheit)
- Coaching als Burnout-Prävention und Unterstützung zum Wiedereinstieg
- Konflikte aus Business Coaching-Perspektive – Bedürfnisse, positive Absichten und Mindset als Hebel der Konfliktlösung
- Wurzeln und Entstehung systemischer Arbeitsweisen
- Grundannahmen systemischen Denkens und Arbeitens
- Systemisches Coaching und zirkuläres Arbeiten
- INHESA-Konfliktlösungsmodell: innere und äußere Konflikte coachen
- Konfliktodynamiken im Arbeitskontext erkennen und aushebeln
- Selbstreflexion: Eigene Konflikt- und Stressmuster erkennen und bewusst machen
- Das Modell des Inneren Teams von F. Schulz von Thun
- Gute Zustände – Konfliktzustände erkennen und coachen
- 4 Wahrnehmungspositionen im Coaching – Perspektivenwechsel
- Das Systembrett – Visualisierung von Konflikten im Business Coaching
- Visionsarbeit im Coaching – Zielbilder erzeugen: verbal und als Collage (Vision Map)

Medizin & Science

- Medical Input zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Der Mensch als komplexes System II – Die Bedeutung der Lebensführung für die Leistungserhaltung
- Medizinisches und neurowissenschaftliches Wissen als Fundament der INHESA Business Life Health Coaches – eine Einordnung
- Aktuelle Ergebnisse der Burnout- und Resilienzforschung

Berufskunde des professionellen Coachings

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



ONLINE
DEEP DIVE
3

BLOCK
4

The Art of Coaching – Theory & Best Practice

- Praxistag: Alle Teilnehmenden coachen und erhalten individuelles Feedback durch die Lehrcoaches – Prüfungsvorbereitung
- Psychologische Modelle zum Umgang von Menschen mit Veränderung
- Change coachen – wie begleite ich Klienten durch herausfordernde Veränderungen?
- Kulturwandel gestalten – von der autoritären zur partizipativen, lernenden Organisation
- Management by Sensorship & Healthy Leadership
- Der selbstwirksame Erwachsene – Real Self Mindset – Drama Self Mindset
- Glaubenssatz-Arbeit und Mindset-Coaching
- Kohärenz und Kongruenz im Coaching wahrnehmen und spiegeln
- Stress-Modelle aus der Psychologie – Das Antreiber-Konzept
- Berufliche Krisen und Umbrüche begleiten im Coaching
- Burnout begleiten und Resilienz stärken
- Berufsidentität stärken – Timeline-Arbeit im Coaching
- Abgrenzung Coaching und agiles Coaching
- Kooperationen mit Multiplikatoren initiieren
- Prüfungsvorbereitung

Medizin & Science

- Medical Input IV: wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Gesundheit und Leistungserhaltung aus aktuellen Studien zu Nutrigenetik und Epigenetik und deren Bedeutung für das Business Life Health Coaching

Berufskunde des professionellen Coachings

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



**ONLINE
DEEP DIVE
4**
**BLOCK
5**
**The Art of Coaching –
Theory & Best Practice**

- Prüfungen und individuelles Feedback – evtl. Nachprüfungen
- Fachliche Reflexion der Coachings – Methodische Alternativen, Anwendungsfelder, Best Cases
- Megatrend Gesundheit – Megatrend Individuation – Megatrend Mental Health: Perspektiven für Business Life Health Coaches
- Coaching als Führungsinstrument und die Rolle von internen Coaches

Medizin & Science

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

**Berufskunde des
professionellen Coachings**

- Meine Zukunft als Coach: Wege und Optionen in dieser Profession
- Einführung in das Thema Positionierung und Marktauftritt als Business Coach
- Die eigene Website als Coach – worauf sollte ich achten?
- Praxisaufbau durch Online-Marketing – eine Einführung für Coaches
- Erfolgreicher Aufbau einer Coachingpraxis – was sind die Erfolgsstrategien?
- Tipps und Tricks aus der Branche – vom Expertenwissen profitieren: Q&A
- Feedback durch die Lehrcoaches zum individuellen Positionierungskonzept
- Zertifizierung zum „Business 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 BUSINESS LIFE HEALTH COACH IN KÜRZE

- Einzigartiges ganzheitliches Coaching in den Kontexten: Business, Life & Health
- Beste Chancen im Markt aufgrund breiter Zielgruppen: Unternehmen, Privatpersonen, Gesundheitsinstitutionen
- Perfekte Qualifikation auch für Führungskräfte und Selbstständige (Kommunikationsskills)
- Branchenbekannte Senior Lehrcoaches mit großer Expertise
- Coaching-Qualität auf höchstem internationalen Niveau (International Coaching Federation, ICF)
- Wettbewerbsvorteil Health & Selfcare als USP
- Praxisnahes Lernen in inspirierender und hochwertiger Umgebung
- Online-Teilnehmerbereich mit umfangreichen Lernressourcen
- Höchste Flexibilität: Live vor Ort und Online-Teilnahme möglich
- Anerkanntes Zertifikat beim Health Coach Marktführer: „Business Life Health Coach (INHESA)“

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Coaching-Karriere und lassen Sie sich vom besten Lehrcoach-Team begleiten – auf Ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Erfolg!

AN WEN RICHTET SICH DIE AUSBILDUNG?



Unsere Ausbildung zum Business Life Health Coach eignet sich für Menschen, für die beruflicher Erfolg ein wichtiger Pfeiler der eigenen Lebensführung ist. Oft zeigen sie ein starkes und überdurchschnittlich professionelles Engagement.

Viele unserer Teilnehmenden kommen aus der Wirtschaft. Sie sind Führungskräfte, Projektleiter, Geschäftsführer, Personaler oder auch Unternehmensberater. Aber auch Menschen aus anderen Branchen wie z. B. aus der Medizin, Psychologie, Naturwissenschaften, Medien, Physio- und Sportwissenschaften begeistern sich für unsere Coaching-Ausbildungen.

Die Gründe, sich zum Business Life Health Coach ausbilden zu lassen, sind vielfältig. Bei vielen Menschen sind sie mit dem Wunsch gepaart, für sich selbst einen gesünderen und nachhaltigeren Umgang mit inneren und äußeren Leistungsansprüchen zu finden. Andere möchten ihr Repertoire als Führungskraft erweitern oder sich ein neben- oder hauptberufliches Standbein als Coach aufbauen.

Das große Interesse an der Arbeit mit Menschen, an persönlicher Weiterentwicklung, der Entfaltung von Potenzialen sowie einem gesunden Arbeits- und Lebensstil ist die grundlegende Motivation aller zukünftigen Business Life Health Coaches.

Teilnahme- voraussetzungen

Unsere Ausbildung zum Business Life Health Coach eignet sich für Erwachsene mit abgeschlossener Berufsausbildung, abgeschlossenem Studium und mindestens 5 Jahren Berufserfahrung. Führungs- und Leitungspositionen sind von Vorteil sowie auch eine hohe Motivation für die eigene berufliche Weiterentwicklung

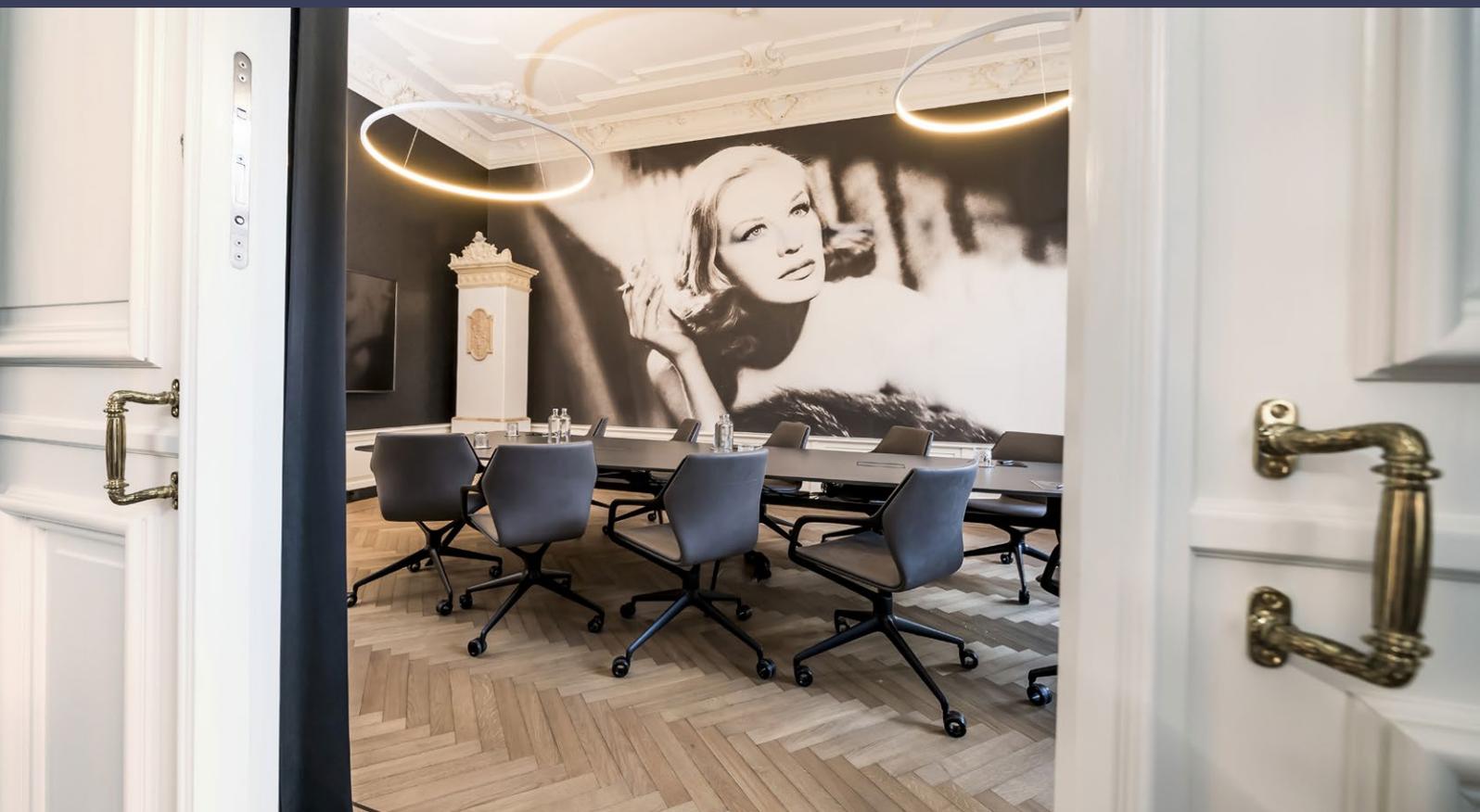
Das Interesse an Menschen, den Themen Gesundheit und Coaching, Aufgeschlossenheit, Offenheit und Neugier auf Prozesse sowie psychische Gesundheit setzen wir voraus.

Gerne klären wir gemeinsam in einem persönlichen Vorgespräch Ihre individuellen Voraussetzungen und Eignung für die Ausbildung zum Business Life Health Coach. Vereinbaren Sie hierfür direkt einen Termin mit einem INHESA Lehrcoach.

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.

Fundiertes Wissen und Transfer ins praktische Leben

Durch den INHESA Health Coaching-Ansatz ermöglichen wir Menschen die Übersetzung von theoretischem Gesundheitswissen in einen individuell lebaren 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 PIENKA

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.

Sie ist Autorin des Sachbuches „Selfcare Next Level. 7 Strategien für krisenfeste Führungskräfte“, erschienen im Campus-Verlag.

→ 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



Leitende Lehrcoach
Schweiz & 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**

 **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