

Ausbildung zum

BUSINESS LIFE HEALTH COACH

Leitende Lehrcoach: Katharina Isele

Senior Lehrcoach: Kara Pientka

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



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

- **Das Einzigartige:**
Innovativer Business Life Health Coaching-Ansatz für die Begleitung ambitionierter Menschen zu einem erfolgreichen, gesunden und erfüllten Arbeitsleben
- **Ort:**
 - Zürich oder virtuell von zuhause aus
 - Die Ausbildung findet grösstenteils in Präsenz statt. Die Samstage, die Deep Dives und die Supervisionen finden jeweils online per Zoom statt.
- **Erfahrenes Ausbildungsteam:**
Katharina Isele,
Kara Pienkta,
PD Dr. med. Frauke Bataille
- **Optimale Gruppengrösse:**
8 bis 16 Teilnehmende
- **Ausbildungsumfang:**
228 Stunden Ausbildung, davon 5 Blöcke à 3 Tage, 4 Online Deep Dives und 90 Stunden verpflichtendes Selbststudium inkl. Übungseinheiten.
- **Ausbildungszeiten:**
Donnerstag und Freitag von 9:00 bis 17:30 Uhr in Präsenz und Samstag von 9:00 bis 16:00 Uhr online. Die Online Deep Dives zwischen den Blöcken finden von 15:00 bis 18:00 Uhr statt.
- **Preis:**
13.790 € für Frühbucher; 14.890 € als regulärer Preis. Die Veranstaltung ist in der Schweiz als Ausbildung anerkannt und daher von der Mehrwertsteuer befreit.
- **Anerkannter Abschluss:**
Zertifizierung zum „Business 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
 - Individuelles Feedback zu Ihrem eigenen Positionierungs- und Geschäftskonzept
 - Zutritt zum attraktiven INHESA Alumni-Netzwerk sowie zur kontinuierlichen Weiterbildung

ALLGEMEINES ZUR AUSBILDUNG ZUM BUSINESS LIFE HEALTH COACH

Ambitionierte Menschen ganzheitlich zu einem gesunden, erfolgreichen und erfüllten (Arbeits-) Leben begleiten

Business Coaching von Führungskräften und Mitarbeitern ist aus der nationalen und internationalen Wirtschaftswelt nicht mehr wegzudenken. Auch Führungspositionen werden immer häufiger an Menschen mit Coachingskills vergeben.

Ob Sie nun also eine Tätigkeit als freiberuflicher Coach oder als Führungskraft mit Coachingkompetenz innerhalb eines Unternehmens anstreben – eine exzellente Ausbildung ist in jedem Fall die Basis Ihrer erfolgreichen Karriere.

Immer mehr Menschen wünschen sich neben einer erfolgreichen und erfüllenden Karriere auch ein gesundes und erfülltes Leben, was in unserer schnelllebigen und komplexen Zeit kein Selbstläufer mehr ist. Durch Fachkräftemangel, Digitalisierung und Globalisierung müssen Menschen heute immer länger und intensiver arbeiten. Dies benötigt einen gut austarierten Ressourcenhaushalt und kluge Strategien im Umgang mit Stress und hohen Leistungsanforderungen.

Klassisches Business und Performance Coaching kann in diesem Kontext leicht an seine Grenzen stossen. Die Lösung kann daher nur darin liegen, im Coaching den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen. Mit unserem sportlich-dynamischen INHESA Business Life Health Coaching-Ansatz lernen Sie, ambitionierte Menschen höchst professionell und ganzheitlich zu einer möglichst erfolgreichen und erfüllten Karriere sowie einer hohen Lebensqualität zu begleiten.

Neben den Klassikern und Best Practices des Business und Performance Coachings, vermitteln wir Ihnen als zusätzliche Life-Health-Expertise fundiertes Wissen aus der Stress- und Resilienzforschung sowie die Einflussfaktoren für ein gesundes langes Leben. Diese Kenntnisse sind gerade für die Arbeit mit Klienten aus einem stark leistungsorientierten Umfeld höchst wertvoll und geben Ihnen ein exklusives Expertenwissen sowie eine einzigartige Positionierung im Coaching-Markt.

Unsere Ausbildung orientiert sich an den Kernkompetenzen der International Coach Federation (ICF), dem grössten internationalen Verband mit den höchsten Qualitätskriterien im Coaching.

Am Ende Ihrer Ausbildung beherrschen Sie die Grundlagenmodelle für erfolgreiches Führungskräfte- und High-Performance-Coaching. Sie navigieren Ihre Klienten souverän durch anspruchsvolle Konfliktcoachings und verfügen über ein breites Repertoire der wirksamsten Methoden im Business Coaching.

Insbesondere für Menschen, die in anspruchsvollen beruflichen Kontexten langfristig leistungsstark bleiben wollen, ist Business Life Health Coaching von zentraler Bedeutung. Grenzwertige, belastende Erfahrungen gehören hier oft zum Arbeitsalltag. Sie resultieren häufig aus den Rahmenbedingungen im Unternehmen wie z. B. Umstrukturierungen oder Kulturwandel. Aber auch persönliche und private Herausforderungen können hier zu starken Dysbalancen beitragen. Nicht selten machen sich diese Belastungen psychosomatisch oder körperlich bemerkbar. Weshalb es von höchstem Wert ist, Menschen in diesen Kontexten ganzheitlich begleiten zu können.

Als sehr herausfordernd werden heute die Arbeitskontexte im Rahmen der sogenannten „VUCA World“ empfunden, insbesondere auf psycho-emotionaler und praktischer Ebene. Modernes Business Life Health Coaching, so wie wir es verstehen, bietet hier systemisches, strategisches und fundiertes Sparring – immer auf Augenhöhe.

Da beruflicher Stress und Überbelastung stetig zunehmen, ist es uns ein besonderes Anliegen, Ihnen auch unsere INHESA Health-Expertise exklusiv zur Verfügung zu stellen. Sie ist einzigartig auf dem Ausbildungsmarkt und positioniert unsere Absolventen als zeitgemässe Ansprechpartner für ambitionierte Menschen und Unternehmen.

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

- Einzigartiger, innovativer Business Life Health Coaching-Ansatz: Integration von Health, Life & Selfcare-Themen für eine nachhaltige Performance und Karriereentwicklung im Einklang mit einer hohen Lebensqualität
- Pionier-Coaching-Ansatz in Europa – für Ihre einzigartige Positionierung am Coaching-Markt (USP)
- Erfahrenes nahbares Ausbildungsteam mit jahrzehntelanger Erfahrung im Business-, Life und Health Coaching und echtem Interesse an Ihrem professionellen Erfolg
- Vermittlung von hochwirksamen und wissenschaftlich fundierten Business, Life und Health Coaching-Tools, abgestimmt auf die wirksame Unterstützung von ambitionierten Menschen und Leistungsträgern
- Sportlich-dynamischer Coachingansatz für eine hohe Wirksamkeit in kürzester Zeit
- Höchste Qualität in der vermittelten Coaching-Methodik (nach Qualitätsrichtlinien der ICF)
- Einzigartiges Branchenwissen, das den direkten Einstieg in die Profi-Liga am Coaching-Markt ermöglicht
- Optimale Gruppengrösse für eine individuelle Betreuung und direktes Feedback zu Ihrer Entwicklung
- Flexible Teilnahmeoptionen: live in unseren Räumen in Zürich oder virtuell per Zoom
- Zeit- und ortsunabhängiges Lernen durch Ihren persönlichen Zugang zum umfangreichen Online-Bereich
- Regelmässige Supervisionstermine zwischen den Blöcken
- Persönlicher Ausbildungscharakter mit viel Inhalt und Wissen, gepaart mit intensiver Selbstreflexion und Freude am Lernen
- Zugangsberechtigung zu Weiterbildungen im Rahmen des INHESA Alumni-Programms
- Zertifizierung zum „Business Life Health Coach (INHESA)“

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.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN, TERMINE UND PREISE

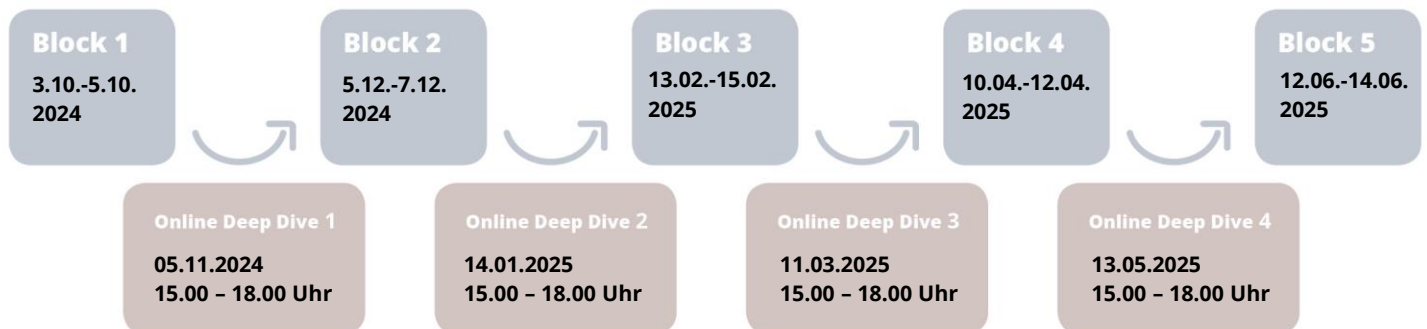
Teilnahmevoraussetzungen

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.

Termine



Preise und Zahlungsoptionen

EMPFOHLEN: FRÜHBUCHERPREIS

Bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsstart anmelden und 1.100 € sparen

13.790 €

REGULÄRER PREIS

Ab 4 Wochen vor Ausbildungsstart zahlen Sie den regulären Preis von

14.890 €

Die Veranstaltung ist in der Schweiz als Ausbildung anerkannt und daher von der Mehrwertsteuer befreit.

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 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 Selbständige, 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



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**

kostenloses unverbindliches Vorgespräch →

 **INHESA**
Institut für Health & Selfcare

Adresse Seminarräume

INHESA GmbH
Zürcherhof
Limmatquai 4
8001 Zürich

Postalische Adresse

INHESA GmbH
Douglasstrasse 28
14193 Berlin

www.inhesa.ch
kontakt@inhesa.de

Tel. +41 78 845 36 46