

Die GROW & GUIDE Academy

Willkommen in der GROW & GUIDE Academy.
Dies ist dein Ort für professionelle und ganzheitliche Weiterbildung

GROW:

Entwickle dich selbst anhand meiner Methoden weiter

&

GUIDE:

Erlerne diese Methoden,
damit du anderen weiterhelfen kannst

"Ein Mensch wird nicht in erster Linie
durch sein Wissen zum Wegweiser
- sondern durch seine Selbstkenntnis
und die Dinge, die er für sich geklärt hat."



Kreiert für dich!



Ab Oktober 2025:

Die erste Ausbildung in der GROW & GUIDE Academy:

Wachse. Wirke.

Werde Solution Facilitator!

Blätter nach rechts für weitere Infos

Du spürst es schon lang:

In dir steckt so viel – Empathie, Tiefe, der Wunsch zu helfen. Menschen vertrauen dir. Sie öffnen sich. Fragen dich um Rat.

Du möchtest anderen helfen, Lösungen zu finden. Weil du ihre Probleme kennst - und deinen eigenen Lösungsweg bereits beschreitest.

Doch du fragst dich oft:

"Wie kann ich das, was in meinem Austausch mit anderen ohnehin schon geschieht, in eine abrufbare Form gießen?"

Willkommen in der Solution Facilitator Coaching Ausbildung

– deinem professionellen und ganzheitlichen Training für dein persönliches Wachstum und echte Wirksamkeit im Leben anderer

Dieses Ausbildung macht dich **glücklich,
weil **DU** dich **frei und selbstbestimmt** fühlst**

- und weil du **ANDEREN zeigst,
wie sie das auch schaffen können.**

**Eine ganzheitliche Reise in 5 Modulen,
die dich **stärkt, klärt und befähigt!****

In dieser Coaching Ausbildung

CONFIDENCE fährst du fort, deine **Selbstsicherheit, Authentizität und innere Gelassenheit** zu kultivieren

COMPETENCE verinnerlichst du die **Kompetenz**, andere Menschen **durch Krisen zu begleiten und Lösungen zu finden**,

SKILL erlernst du die **Skills und Kommunikationstools**, um das Beste aus dir und anderen herauszuholen.

Die Module:



Modul 1: Innere Ruhe & Mentaltraining

1

Theorie – kurz, knackig, konkret:

- Was ist eigentlich Stress – und was passiert dabei in deinem Körper
- Wie Entspannung wirklich funktioniert
- Neurobiologisches Grundwissen – verständlich erklärt, damit du dein Nervensystem verstehst und gezielt regulierst (und dieses Wissen weitergeben kannst – im Team, im Coaching, in der Familie)
- Welche "Stress-Typen" gibt es: Typische Stressreaktionen erkennen und begleiten

Praxis – sofort spürbar & im Alltag anwendbar:

- Mini-Routinen für den Alltag: Atemübungen & Vagus-Nerv-Aktivierung, die du sogar in Meetings oder während stressiger Tage anwenden oder an dein Team weitergeben kannst. Alltagstauglich und bodenständig aufbereitet, mit Leitfaden, wie du die Übungen an Kolleg:innen weitergeben kannst.
- Reflexion & Reframing: Fragenkatalog zur Entlarvung innerer Antreiber und Umwandlung in stärkende, resilienzfördernde Glaubenssätze - für die Arbeit mit dir selbst und um andere aus der mentalen Krise in die innere Ruhe zu bringen.
- Innenweltreise: Tiefgehende Meditation zur Beruhigung deines Nervensystems – damit du mit deiner inneren Kraft in Verbindung kommst und lernst, aus echter Ruhe heraus zu führen - ganz authentisch
- Mindset-Hacks und Mentaltraining, um in der inneren Größe, Stärke und Steuerung zu bleiben - egal, was im aussen passiert

Was du am Ende kannst:

Du wirst zur Frau, die Stress erkennt, regulieren kann und sich nicht mehr aus der Bahn werfen lässt – und genau das auch an andere weitergibt.

Modul 2: Kommunikation, tiefe Gespräche und aktive Präsenz

2

Theorie – kurz, knackig, konkret:

- Was ist gute Kommunikation - und wie geht aktives Zuhören
- Was wir zwischen den Worten "hören" (Subtext & Körpersprache)
- Was ist Rapport & Framing
- Was sind Kommunikationsfallen, die Gespräche unproduktiv, feindselig oder gescheitert machen

Praxis – sofort spürbar & im Alltag anwendbar:

- Deep-Listening anhand der 3-Rollen-Methode
- Tools, um echte Verbundenheit und Lösungsorientierung in Gespräche zu bringen
- Rapport-Radar, um aktives und empathisches Zuhören zu verinnerlichen
- Gesprächsleitfäden und Fragen-Kit, um eigene Kommunikation tief, relevant und lösungsorientiert zu machen
- Leitfaden, um anderen durch Gesprächsführung zu helfen, in die Tiefe zu kommen und Lösungen zu finden
- Spiegeln als Werkzeug, um das Gegenüber zur Selbsterkenntnis zu bringen
- Framing-Factory, um Gesprächen einen zielführenden Rahmen zu geben
- Kommunikationsfallen bei sich selbst erkennen und beenden - und bei anderen entlarven und drehen
- Übungen, um das Nervensystem im Gespräch zu regulieren - und so ruhig und fokussiert zu bleiben, auch wenn dein Gegenüber dich triggert oder von dir getriggert ist

Was du am Ende kannst:

Du führst klare Gespräche, die nicht nur gehört, sondern verstanden werden. Kommunikation mit Präsenz, Klarheit, Zielorientierung. Du entwickelst die Fähigkeit, andere wirklich zu erreichen, zu begleiten und zu bewegen.

Modul 3: Klarheit & Grenzen setzen

– damit du kraftvoll „Nein“ sagen und anderen diese Fähigkeit vermitteln kannst

3

Theorie – kurz, knackig, konkret:

- Was ist „Nein sagen“ wirklich – und was nicht
- Psychologische Grundlagen: Warum vielen Menschen (oft insbesondere Frauen) der innere Übergang ins „wahre Erwachsensein“ und die emotionale Reife fehlt
- Rollenbilder & Prägungen: Wie Kindheitsmuster zu Konfliktvermeidung und People Pleasing führen
- Formen gesunder Abgrenzung: emotional, kommunikativ, strukturell
- Die Wirkung von Grenzen im beruflichen und privaten Kontext

Praxis – sofort spürbar & im Alltag anwendbar:

- Selbstcoaching-Tool und Leitfaden: Fragenkatalog zur Aktivierung des inneren Erwachsenen bei schwierigen Entscheidungen oder in herausfordernden Situationen
- Selbstcoaching-Tool und Leitfaden: Versteckte „Deals“ hinter dem „Ja-Sagen“ erkennen und auflösen
- Mikro-Aufstellung zur Trennung von Verantwortung, Schuld, Selbstvernachlässigung
- Innenweltreise: Begegnung mit dem „Reifen Ich“ als innerem Ressourcen-Aspekt
- Somatiche Marker kennenlernen und nutzen
- Facilitator-Training: Anleitung und Anwendung des Tools mit anderen (Kollegen, Freunden, Familie...)
- Optional: Rollenspiel zur erfolgreichen und souveränen Konfrontation mit einer dominanten Person

Was du am Ende kannst:

Du lernst, wie du durch klare Abgrenzung zu mehr Selbstführung, innerer Stabilität und gesunder Führungsautorität findest. Im Job, im Privatleben, in der Familie.

„Nein sagen“ ist keine Härte oder Distanz - sondern emotionale Reife. Du lernst, wie du das in Führungsprozessen oder Alltagssituationen sicher integrierst - und wie du auch andere dazu ermächtigst, Grenzen zu setzen und für sich einzustehen.

Modul 4: Sichere Entscheidungen treffen und vermitteln

– aus Intuition, nicht Overthinking

4

Theorie – kurz, knackig, konkret:

- Was macht eine kraftvolle Entscheidung aus
- Warum viele Frauen in Führungsrollen zögern – und was dahinter steckt
- Was ist Intuition - Und was hat dein Körper mit deiner Entscheidungsstärke zu tun
- Somatiche Marker und der Zugang zur inneren Wahrheit
- Was hast Selbstwert mit Entscheidungen zu tun

Praxis – sofort spürbar & im Alltag anwendbar:

- Fragenkatalog zum Entlarven von Entscheidungsblockaden - damit dir (oder anderen Menschen) der Entscheidungsprozess überhaupt möglich ist.
- Fragenkatalog zur Entscheidungs-Klarheit, anwendbar für dich selbst oder um anderen Menschen durch einen Entscheidungsprozess zu helfen
- Intuitive Entscheidungsfindung durch Körperübungen - inkl. Anleitungen, um andere Personen durch diesen Prozess zu führen
- Mikro-Aufstellung für Entscheidungsprozesse, die sich über die Ratio nicht eindeutig lösen lassen
- Ankertechnik zur Verankerung von Entscheidungen
- Selbstwertgefühl stärken und verlässlich machen
- Future-Self-Integration
- Umsetzungsplan für getroffenen Entscheidungen - damit du sie durchziebst oder anderen dabei helfen kannst, in die Umsetzung zu kommen

Was du am Ende kannst:

Du triffst klare Entscheidungen durch gestärkte Intuition, überwundene Zweifel, Klarheit - und kannst diese souverän vertreten.

Du kannst dich selbst (und andere) sicher durch Entscheidungsprozesse führen – weg von Overthinking und Unsicherheit, hin zu Intuition und innerer Wahrheit.

Modul 5: Systemische Kompetenz

– um verborgene Dynamiken in Familien, Teams und dem eigenen Inneren zu erkennen und positiv auszurichten

Theorie – kurz, knackig, konkret:

- Systemisches Grundlagenwissen kompakt & praxisnah
- Einführung in die drei Systeme: Ich-System, Familiensystem, Firmensystem
- Einführung in rituelle Sätze & symbolische Ordnung

Praxis – sofort spürbar & im Alltag anwendbar:

- Live-Demonstration eines echten Coachingfalls: Systemische Ordnung herstellen
- Leitfaden für eigene Mini-Aufstellungen - für Problemlösungen, die nicht aus dem Verstand kommen
- Schritt-für-Schritt Anleitung, um systemische Werkzeuge mit Kollegen, Freunden oder der Familie anzuwenden
- Übung in der Praxis und Supervision
- Ritual-Audios und -Toolbox zur Herstellung der Ordnung im Job-System, Ich-System, Familien-System

Was du am Ende kannst:

Du hast dich von systemischem Ungleichgewicht befreit und weißt, wie du in deinem eigenen System eine positive Ordnung aufrecht erhalten kannst.

Du erkennst in Gesprächen und Coachingsituationen, ob systemische Dynamiken wirksam sind – und weißt, wie du sie entknotest. Du kannst einfache systemische Interventionen anleiten – im beruflichen wie privaten Kontext – und Menschen helfen, innere & äußere Konflikte klarer zu verstehen und kraftvoller zu lösen.

Retreat

Wir treffen uns in echt, live, in Farbe und zum Anfassen!



Ein Wochenende in München oder am Achensee

Free. Yourself. Retreat.

Du wirst danach als veränderte und strahlende Person zurück in deinen Alltag gehen.

Mehr wird noch nicht verraten - nur so viel ist sicher:

Es wird **SPEKTAKULÄR!**

Begleitet wirst du durch die Module und durchs Retreat von uns, Kora und Nadine.

Wir geben dir das nötige **Hintergrundwissen**, bieten Raum für **Übung und Supervision**. Führen dich durch **deinen persönlichen Wachstum**.

Für wen ist die Solution Facilitator Coaching Ausbildung?

Für Frauen, die

mit Menschen arbeiten oder zu tun haben - und generell an zwischenmenschlichen Dynamiken interessiert sind - zum Beispiel Frauen im Teamlead, in "Sandwich-Positionen", im Management, Lehrerinnen, Beraterinnen, Mentorinnen, in Mehrfach-Rollen (Mutter, berufstätig, Ehrenamt...)

Für Frauen, die

verstehen wollen, was Menschen bewegt. Die echte Gespräche lieben – statt Smalltalk – und die tief in sich spüren, dass sie mehr beitragen wollen als immer nur zuzuhören. Frauen, die Lösungen bieten wollen.

Für Frauen, die

nicht nur für sich wachsen wollen – sondern auch für andere bereit sind, in ihre Kraft zu treten – ohne Kampf, sondern durch Klarheit und Reife. Frauen die sich selbst anerkennen möchten – und andere dabei unterstützen, dasselbe zu tun

Du musst danach nicht als Coach arbeiten (kannst du aber) - und du musst auch noch keine Coach-Ausbildung haben.

Du brauchst nur den Mut, deinem Herzen zu folgen.

Du lernst:

- Was unser Leben **leicht** macht
- Die **Coaching-Tools**, die ich wir mit unseren Coachees anwenden, damit sie in Lösungsfindung und Leichtigkeit kommen
- Die **Magie**, sich selbst durch die Herausforderungen des Lebens zu manövrieren
- Die **Erfüllung**, anderen durch Krisen helfen zu können

Dein Wachstum ist der Anfang einer neuen **Wirksamkeit**.

Durch deine **Geklärtheit** vertrauen dir andere.

Du wirst für diese Menschen zur **Hebamme für Lösungen**.

Wichtig zu wissen:

Mit der Solution Facilitator Coaching Ausbildung verfolgst DU den Ansatz, der MICH immer am meisten vorangebracht hat:

Persönlichen Wachstum zum einen tiefgreifend und intensiv erfahren. Eigenen Prozesse durchleben.

UND PARALLEL das Erlernen und Üben von Skills, mit denen du andere durch diesen Prozess begleitest



Das bekommst du:

- 10 Monate Online-Ausbildung
- Pro Modul fundierte Teaching- und lösende Praxiseinheiten
- Interaktives Lernen und Anwenden
- Konkrete Tools, Leitfäden & Interventionen – direkt anwendbar für dich persönlich und in deiner Arbeit mit anderen
- Jeden Monat ein Q&A Call
- Austausch in einer starken Community auf Augenhöhe
- Persönliche Begleitung & Supervision durch Kora und Nadine
- Retreat in Präsenz in München oder am Achensee in Österreich
- Abschlusszertifikat als Solution Facilitator Coach

Ist es das Richtige für dich?

Lies diesen Text und frag dein Herz, ob es damit in Resonanz geht:

Solution Facilitator sind von Haus aus **aufmerksame und mitfühlende** Begleiter. - Es passiert ihnen immer wieder, dass **Menschen ihnen vertrauen**, ihr Herz ausschütten, sie um Rat fragen.

Solution Facilitator **helfen** Familienmitgliedern, Freunden, Mitarbeitenden und ihnen unbekannten Menschen dabei, **sich durch Krisen zu manövrieren**.

Sie sind die Hebamme für **Lösungen**, die ihr Gegenüber allein nicht aus sich rausholen kann. Sie stärken andere, ihre aktuellen Herausforderungen zu verstehen und anzunehmen, und ihr **Lösungspotenzial** zu entfalten.

All das gelingt ihnen, weil sie stets in die **Eigenreflektion** gehen und sich selbst immer **weiterentwickeln**. Persönlicher Wachstum ist ein Thema, das sie schon lange begleitet. Es ist eine Passion, die ihnen Sinn gibt.



Warum es diese Ausbildung braucht?

Unser Alltag ist schnell. Vieles gleichzeitig. Komplex, voller Möglichkeiten – und oft überfordernd.

Gerade jetzt braucht es Menschen,

- die den Überblick behalten, wenn andere sich verzetteln,
- die Ruhe reinbringen können, wenn andere unter Hektik leiden,
- die das Wesentliche sehen – und benennen, wenn andere nicht mehr wissen, was sie wirklich wollen,
- die Lösungen ermöglichen, wenn andere feststecken.

Es braucht Frauen,

- die die Kompetenz verinnerlicht haben, zuzuhören und Lösungen anzubieten,
- die erkennen, was der Freundin, dem Kollegen, dem Familienmitglied, der Bekannten zu schaffen macht - und zu Antworten verhelfen.

Es braucht genau diese Frauen,

- die bereit sind, zunächst selbst zu wachsen,
- um dann anderen ein Vorbild zu sein.
- Die inspirieren und echte Orientierung ermöglichen.

Die Coaching Ausbildung zum Solution Facilitator ist deine Einladung, genau das zu verinnerlichen und in die Welt zu bringen.



Termine:

- **10.-11. Oktober 25** - Fr/Sa - **Modul 1A**
- 07.-08. November 25 - Fr/Sa - Modul 1B
- **05.-06. Dezember 25** - Fr/Sa - **Modul 2A**
- **16.-17.-18. Januar 26** - Fr/Sa/So - **Free.Yourself.Retreat**
- 06.-07. Februar 26 - Fr/Sa - Modul 2B
- **27.-28. Februar 26** - Fr/Sa - **Modul 3A**
- 27.-28. März 26 - Fr/Sa - Modul 3B
- **24.-25. April 26** - Fr/Sa - **Modul 4A**
- 29.-30. Mai 26 - Fr/Sa - Modul 4B
- **26.-27. Juni 26** - Fr/Sa - **Modul 5A**
- 24.-25. Juli 26 - Fr/Sa - Modul 5B

Uhrzeiten - immer online

Freitags: je 18:00 - 20:30 h

Samstags: je 10:00 - 13:00 h und 15:00 - 17:00 h



Einmalige Gelegenheit zum "echten Treffen" im
Free.Yourself.Retreat - Uhrzeiten folgen

Invest:

Regulär: 10.000,- €

Pionier-Preis: 7.777,- € (inkl. 19% Ust.)

Nur **bei Buchung bis 25.9.25**

(ausgewiesen als Berufliches Coaching, somit steuerlich absetzbar)

Easy und ohne Aufpreis per **Ratenzahlung**: 10x je 777,70 €

ACHTUNG: Maximal 13 Plätze!



BONUS: Bei **Buchung bis 25.9.25**

→ 2 Einzel-Sessions geschenkt - bei Kora oder Nadine

→ Mitgliedschaft in Kora's BalanceCLUB



Werde Solution Facilitator:

Stärke dich und andere.

Weil du dich selbst kennst, Muster abgelegt hast
und dich durch alle Lebenssituationen
navigieren kannst!

Nimm Platz - Ich freu mich auf dich!

Schreib mir, wenn du dabei sein willst.

Oder buch dir hier einen Termin, wenn du mal
drüber quatschen willst oder Fragen hast.