



# GELASSEN FAMILIE LEBEN® Familienberaterin | Elterncoachin

Ausbildungsprogramm 2026



## Wichtige Info vorab:

Aktuell vergeben wir Plätze immer zum Ausbildungsstart zu Beginn eines Quartals. Die Plätze sind begrenzt, da wir Wert auf die persönliche Zusammenarbeit legen.

Alle Details erhältst du im unverbindlichen Infogespräch – buche dir gerne [>>>hier deinen Termin.](#)

## Die Ausbildung (staatlich zugelassener Fernlehrgang)

Unsere Ausbildung ist von der staatlichen Zulassungsstelle für Fernunterricht (ZFU) geprüft, zugelassen und zertifiziert.

### DAUER UND UMFANG

- 9 Monate Begleitung, Training, Lernzeit und Mentoring sowie deine eigenen Übungs- und Praxiseinheiten.
- Über diesen Zeitraum hinweg wöchentliche Live-Calls zu den jeweiligen Ausbildungsschwerpunkten via Zoom
- 3 Ausbildungsschwerpunktmodule mit Lernvideos, Audios & Reflexionen in der Onlineakademie (Zugang zur Akademie bleibt nach Ende der Ausbildung bestehen)
- Speicherung der Aufnahmen der Live-Sessions in der Akademie
- Zugriff zu weiteren Ressourcen (Meditationen, Übungen, Literaturhinweise, Buchempfehlungen, etc.)
- Support von und Sessions mit GFL-Tutorinnen
- Detaillierte Skripte zu allen relevanten gelehrt Themen
- Formulare, Checklisten und Dokumente für die Arbeit mit KlientInnen und deine persönliche Nutzung
- Jede TeilnehmerIn erhält einen Buddy für das praktische Üben, zum Austausch und gegenseitigen Support
- Zugang zu unserer Ausbildungs-Community zum Austausch, zur Stärkung, Vernetzung und zur Inspiration
- Support via Telegram



## ANFORDERUNGEN

Damit du dein Zertifikat am Ende der Ausbildung erhältst, brauchst du:

### Aktive Ausbildungszeit (9 Monate)

Du bist Teil unserer aktiven Ausbildungszeit und nimmst regelmäßig an den Live-Calls, Übungsräumen und FactCollections teil. Während dieser 9 Monate erlebst du umfassende Begleitung durch das GFL-Team und findest dich in deine neuen Rolle als Beraterin und Trainerin ein.

### Absolvierung der Akademie-Inhalte

Du hast alle Module, Lektionen, Reflexionen, Videos und ergänzenden Inhalte in deiner Online-Akademie durchgearbeitet. So stellst du sicher, dass du das fachliche Fundament für deine Praxis beherrschst.

### Teilnahme an min. 4 Übungsräumen

Hier übernimmst du die Rollen als Beraterin, Klientin und Beobachterin und sammelst dadurch wichtige Erfahrungen für die Praxis.

### Teilnahme an der FactCollection

Teilnahme an unserem implementierten Vertiefungsformat "FactCollection".

### 10 Probeberatungen (davon 5 dokumentiert, 3 eingereicht)

Du führst im Laufe deiner Ausbildung 10 eigene Beratungen/Coachings mit deinem Buddy, TestklientInnen oder FreundInnen durch. Fünf dieser Beratungen dokumentierst du mit einem Feedbackbogen. Drei dieser Feedbackbögen ein. (Du kannst dafür auch die Beratungen aus den Übungsräumen nutzen).

Nach Einreichung deiner vollständigen Dokumentation erhältst du dein Zertifikat als Gelassen Familie Leben®-Familienberaterin & -Elterncoachin.

## **Unsere Gelassen Familie Leben®-Methode – deine Ausbildung als umfassende Weiterbildung**

- Die Gelassen Familie Leben®-Ausbildung ist eine fachliche und persönliche Weiterbildung. Sie ist einzigartig in ihrer Bandbreite und Tiefe.
- Wir verbinden die Welt der Familienbegleitung und des Coachings mit deiner Alltagspraxis und deinem Leben als Mutter, damit du nicht nur Wissen ansammelst, sondern in deine neue Rolle und Profession hineinwächst und dein Wissen auch selbst leben kannst.
- Unsere Inhalte und Ansätze sind wissenschaftlich fundiert – du lernst gut erforschte Details über kindliches Verhalten, Entwicklung, innere Prozesse und Beziehungsdynamiken sowie der Wirksamkeit von Veränderung und was in unserem Nervensystem und mit unseren Hormonen passiert.
- Alle TrainerInnen und Tutorinnen bringen einen großen Erfahrungsschatz aus der Begleitungspraxis, aus fachlicher Aus- und Weiterbildung sowie aus eigener Elternschaft mit.
- Das Coaching, das wir dir beibringen, ist resilienz- und ressourcenstärkend und vorwärtsgerichtet. Darüber hinaus haben wir unsere Augen und Ohren immer an aktuellen wissenschaftlichen und fachlichen Erkenntnissen und Entwicklungen.
- Wir legen in der Ausbildung viel Wert auf Interaktion und praktische Erfahrungen. Du wirst viel üben, im Austausch mit der Gruppe sein und aktiv lernen. Dabei möchten wir dich unterstützen, deinen eigenen Stil und deine eigene Handschrift als BegleiterIn, CoachIn und BeraterIn zu entwickeln.



# **AUFBAU – DIE 6 + 2 BAUSTEINE DER Gelassen FAmilieleben®-FORMEL**

## **1. Kinder verstehen**

- **Inhalt:** Wenn Eltern das kindliche Gehirn und die Entwicklungsprozesse besser verstehen, sinkt der Stress. Sie haben mehr Klarheit, warum Kinder sich so verhalten, wie sie es tun, und das führt zu weniger Konflikten, Schimpfen und Drohungen. Das Wissen darüber fördert Nähe, Ruhe und Gelassenheit in der Familie.

## **2. Kinder begleiten**

- **Inhalt:** Kognitives Wissen allein reicht oft nicht. Es geht hier darum, wie man Kinder in schwierigen Situationen wirklich praktisch versteht und begleitet. Wie schaffe ich es, dass mein Kind auf mich hört? Wie gehe ich mit starken Gefühlen und herausforderndem Verhalten um?

## **3. Mit Stress umgehen**

- **Inhalt:** Stress ist ein großer Faktor im Elternalltag. Wenn Eltern lernen, ihren Stress zu verstehen, ihn zu senken und stressresistenter zu werden, führt das zu mehr Gesundheit, weniger Streit und mehr Zufriedenheit im Alltag.

## **4. Selbststärkung/Selbstfürsorge**

- **Inhalt:** Eltern brauchen Energie, um sich gut um ihre Kinder kümmern zu können. Selbstfürsorge ist der Schlüssel, um den „Akku“ wieder aufzuladen, auch wenn wenig Zeit und Unterstützung vorhanden sind. Dieser Baustein ist in herausfordernden Zeiten besonders wichtig.

## **5. Achtsamkeit**

- **Inhalt:** Achtsamkeit baut Brücken zwischen theoretischem Wissen und der praktischen Umsetzung im Alltag. Sie hilft, die Verbindung zwischen Eltern und Kindern zu stärken und Stressreaktionen abzubauen. Auch wenn Achtsamkeit auf den ersten Blick „unsexy“ wirken mag, ist sie der Schlüssel zu nachhaltigen Veränderungen.

## **6. Alte Muster erkennen und verändern**

- **Inhalt:** Hier geht es darum, alte Verhaltensmuster zu erkennen und zu durchbrechen. Oft spielt die „alte Schallplatte“ unserer eigenen Kindheit in unserem Verhalten mit. Dieser Baustein hilft, alte Erziehungsmuster abzulegen und die neue, einfühlsame Erziehung zu leben.



## **Bonusbausteine:**

### **7. Coaching- & Beratungspraxis**

- **Inhalt:** Dieser Bonusbaustein unterstützt dich bei der praktischen Umsetzung deines Wissens in die Coaching- und Beratungspraxis. Es geht darum, wie du Eltern begleitest, wie du kommunizierst, was genau deine Rolle ist und wie du Gespräche aufbauen kannst.

### **8. How to start**

- **Inhalt:** Dieser Baustein zeigt dir die Ansätze, wie du deine ersten KlientInnen gewinnen kannst und was du brauchst, um loszulegen. Bitte beachte, dass dies kein intensives Marketing- und Positionierungstraining ist, da dies Raum für ein eigenes Programm einnehmen würde. Wir geben dir aber Inspirationen und Tipps zum Starten.

### **WAS DU FÜR DIE AUSBILDUNG MITBRINGST:**

- Zeit für einen wöchentlichen Live-Call sowie für Reflexionen und das Üben mit deinem Buddy – keine Sorge: Wir haben alles so geplant, dass du auch als Mutter/Vater und ArbeitnehmerIn ausreichend Zeit für diese Weiterbildung hast.
- Commitment und Eigenverantwortung für deine persönliche Weiterentwicklung.
- Einen offenen Geist und ein offenes Herz für deine KommilitonInnen, Ausbilderinnen, Tutorinnen sowie für verbindungs-, empathie- und gelassenheitsorientierte Ideen und Ansätze
- Ein gutes Level an Selbstkenntnis und Eigenwahrnehmung

### **FÜR WEN DIE AUSBILDUNG NICHT GEEIGNET IST:**

Wir empfehlen die Ausbildung nicht, wenn du von verhaltensorientierten, autokratischen Erziehungsansätzen überzeugt bist und mit diesen Arbeiten möchtest. Wir raten dir außerdem von der Weiterbildung ab, wenn du unter schweren psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen leidest.

Außerdem ist dieses Training nicht für dich geeignet, wenn du nicht dazu bereit bist, währenddessen auch an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten und dich dabei von uns führen und spiegeln zu lassen.



## **DAS KANNST DU NACH DER AUSBILDUNG ANBIETEN:**

Du wirst ein umfangreiches Spektrum an Wissen und Skills lernen, die du in unterschiedlichen Angeboten online und offline weitergeben kannst:

- Einzel- und Gruppensessions zur Wissensvermittlung an Eltern [online wie offline]
- Einzel- und Gruppencoachings und -beratungen [je nach Vorliebe und Erfahrung]
- Beratung und Begleitung von Eltern mit Herausforderung wie Stress/herausforderndes Verhalten verstehen und begleiten/elterliche Gefühle regulieren/Resilienzstärkung/Stärkung im Alltag/Bindung und Beziehung stärken/Bedürfnisse erkennen und erfüllen/mehr Harmonie im Familienalltag schaffen/Erhöhung der Stresskompetenz
- Coaching familienunabhängiger Themen, da alle erlernten Skills auch für andere Herausforderungen und Systeme funktionieren
- Individuelle Coachinprogramme für KlientenInnen
- Unterricht und Workshops für Eltern sowie Fachkräfte (z.B. in Kitas, Schulen, Familienbildungsstätten)
- Trainings für Unternehmen und deren Teams
- Du kannst dein Wissen auch in kindgerechte Kurse einarbeiten.

Die erfolgreich absolvierte Ausbildung ermöglicht es dir, dein professionelles Angebot zu vertiefen und zu ergänzen und dich in deinem Bereich mit diesen Methoden abzuheben. Du kannst dich darüber hinaus als CoachIn und BeraterIn selbstständig machen und in der Begleitung von Eltern, 1:1-Beratungen und -Coachings, Arbeit mit Gruppen, Workshops und Weiterbildungen aktiv sein. Du kannst die Weiterbildung außerdem für die Stärkung dein eigenes Familienleben und für deine persönliche Weiterentwicklung nutzen.

## **DU MÖCHTEST LOSLEGEN UND DABEI SEIN?**

Wenn du dich für die GELASSEN FAMILIE LEBEN® Beraterinnen- & Coachingausbildung bewerben möchtest, dann sprich unbedingt persönlich mit uns. Das ist der erste Schritt und wir schauen mit dir gemeinsam in einem Termin, ob wir zueinander passen. Nur keine Scheu, wir sind ein Team netter und liebevoller Mamas, die sich auf dich und deine Fragen freuen!

### **HIER KLICKEN**

Bitte buche dir unbedingt deinen ersten telefonischen Gesprächstermin – der dauert gar nicht lange.

Alles bleibt komplett kostenlos und unverbindlich, bis du dich aktiv in oder nach einem zweiten, ausführlichen Beratungsgespräch via Zoom für die Anmeldung entscheidest und diese persönlich mit uns durchführst!

Bitte habe Verständnis dafür, dass die Buchung nur persönlich mit uns möglich ist, da wir sicherstellen möchten, dass wir füreinander die Richtigen sind und alles passt.

## **NOCH FRAGEN?**

Falls du noch weitere Fragen hast, schreibe uns gern eine E-Mail an **[info@gelassenfamilieleben.com](mailto:info@gelassenfamilieleben.com)**

Alles Liebe und bis ganz bald!

Juli & dein GFL-Team

Mitglied im

