

# Unfold

Die ROCK YOUR LIFE!  
Coachingausbildung

# Wozu Coaching?

Coaching ist die Kunst, jemanden zu sich selbst zu begleiten. Dabei zu helfen, dass Menschen ihr Potenzial erkennen, ihre Talente entwickeln, ihre Träume leben. Sich trauen zu werden wer sie sind. Coaching bedeutet Wandel anzuleiten, zu begleiten, einen Unterschied zu machen.

Mit **UNFOLD** kannst Du selbst Coach und zugleich Teil der größten deutschsprachigen Community für Potenzialentfaltung werden. **UNFOLD** ist für alle Changemaker\*innen, Neugestalter\*innen und Führungskräfte des Wandels. Für alle, die sich selbst und der Welt etwas Gutes tun möchten.

Bei **ROCK YOUR LIFE!** haben wir über ein Jahrzehnt Erfahrung in der Entwicklung und Vermittlung von Coaching-Programmen.

Bereits seit unseren Anfängen als Initiative für mehr Bildungsgerechtigkeit arbeiten wir daran Wandel zu ermöglichen: für den Einzelnen, für Organisationen, für die Gesellschaft. Dafür haben wir bislang über 181 Trainer\*innen ausgebildet, die 13.000 Menschen begleitet und bereichert haben. Unter den Absolvent\*innen unserer Trainerausbildungen sind erfolgreiche Gründer\*innen, Führungskräfte und Pionier\*innen des Wandels.



A black and white photograph of a man with a beard, wearing a dark t-shirt, sitting on a thick tree branch. He is looking to the right and writing in a notebook with a pen. The background shows a blurred forest scene. An orange diagonal graphic element is on the right side of the image.

**UNFOLD hilft Dir Deine einzigartigen Begabungen wahrzunehmen und herauszufinden, wie Du sie für Deine Vision als Coach und Change-maker\*in einsetzen kannst. UNFOLD befähigt Dich Wandel zu begleiten.**

## Was Dich erwartet

Zu allererst ermutigt Dich UNFOLD Dein eigenes Potenzial zu entfalten. Du lernst Deine Möglichkeiten auszuloten und über Deine Grenzen hinauszugehen. Dich selbst zu entdecken und Deine Kreativität auszudrücken. UNFOLD hilft Dir Deine einzigartigen Begabungen wahrzunehmen und herauszufinden, wie Du sie für Deine Vision einsetzen kannst.

**Wir unterstützen Dich dabei in Deine Kraft zu kommen und Du lernst zugleich, wie Du all das auch für andere ermöglichen kannst.**

Unser Programm umfasst 28 Tage verteilt auf sechs Module und eineinhalb Jahre. Wir arbeiten in kleinen, ausgewählten Gruppen zu 12 Teilnehmer\*innen, die von der Coaching-Ausbilderin Elisabeth Hahnke geleitet werden.

Zum Einsatz kommen verschiedenste Formate und Settings, Meditationen und Exkursionen: alles ist so gewählt, dass es den Ausbildungsinhalt und Deinen Lernprozess unterstützt.

Es gilt: Du bist Expert\*in in eigener Sache und wir geben Dir alle Hilfestellungen, diese Expertise zu aktivieren und für Dich und Deine Klient\*innen einzusetzen.

Unser vielfach erprobtes Programm wurde von Unternehmensgründerin Elisabeth Hahnke entwickelt und basiert auf dem Ansatz des ressourcenorientierten Coachings. Wir arbeiten systemisch und auf Grundlage der Transaktionsanalyse. Darauf aufbauend lernst Du wirkungsvolle Tools der Potenzialentfaltung kennen, die Elisabeth in den letzten 12 Jahren erprobt und ergänzt hat. Wir legen ein stabiles Fundament für Deine Achtsamkeitspraxis. Wir erforschen Wege, um Ängste zu heilen und nutzen Methoden aus dem Mentalcoaching um Blockaden zu lösen. Wir arbeiten praxisorientiert und nah an Dir selbst.

*»In Elisabeth habe ich als Trainerin und Coach die wahrscheinlich inspirierendste Frau dieses Landes kennengelernt. Mit Charme, Verstand und Herzenswärme hat sie mir Werkzeuge an die Hand gegeben, um Potenziale herauszuarbeiten – Potenziale, die ich weder bei mir noch bei anderen vermutet hätte.«*

*Jessica Schober, Freie Journalistin und Autorin*

## **Modul 1 / Unfolding the Journey / 2 Tage**

Zwei Tage kennenlernen und ausrichten, sich selbst vertrauen und mit der Gruppe verbinden: Wer bist Du? Warum bist Du hier? Was soll anders sein, wenn Du die Ausbildung absolviert hast? Du lernst Aufträge zu klären, Ziele eindeutig zu formulieren und Klarheit über die Veränderungsabsicht zu gewinnen.

## **Modul 2 / Unfolding Inspiration / 2x3 Tage**

Sobald Deine Ausrichtung geklärt ist, können wir in die Tiefe tauchen und Deine Schätze bergen: Du findest Deine Vision, Deine Essenz, Deine Werte, Deine Talente, Deine Entwicklungsmöglichkeiten, Deine Kraft, Dein Wesen – und lernst zahlreiche Tools kennen, um Menschen darin zu unterstützen ihr Potenzial zu erkennen und zu entfalten. Indem Du es selbst erlebst, lernst Du Menschen in ihre Kraft zu bringen.

## **Modul 3 / Unfolding Change / 2x3 Tage**

Das zweite Modul hat Dich ganz in Dein einzigartiges Potenzial geführt. Jetzt hast Du die Kraft Dich mit Deinen inneren Widerständen mutig auseinanderzusetzen: Du stellst Dich Deinen Ängsten, Zweifeln und alten Mustern und lernst sie zu transformieren. Du begegnest Deinen Ressourcen und lernst sie zu aktivieren. Indem Du es für Dich selbst erlebst, lernst Du Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen. Wir zeigen Dir Möglichkeiten, Zugänge und kreative Tools – und Du findest immer mehr zu Deinem eigenen Weg und Wirken als Change-Enabler\*in.

1

2

3

# Ablauf & Inhalte

## **Modul 4 / Unfolding Leadership / 2x3 Tage**

In den ersten drei Modulen richtest Du Dich aus, lernst Dich kennen und wandelst Deine Blockaden. Du weißt jetzt wie man Potenziale entfaltet und kannst andere dabei unterstützen, in ihre eigene Kreativität und Kraft zu kommen. In diesem Modul lernst Du Deine Funktion als Coach in der Tiefe kennen und erlernst die Haltung mit der Du Wandel für Dein Team, Deine Klient\*innen, Deine Zielgruppe ermöglichst. Du praktizierst Coaching-Prozesse und lernst auch in herausfordernden Situationen für andere da zu sein. Elisabeth zeigt Dir, wie Du mit Gruppen wirkungsvoll arbeiten kannst und Du lernst, wie Du individuell auf die Menschen eingehst mit denen Du arbeitest.

## **Modul 5 / Unfolding Your impact / 2x3 Tage**

Nun bringst Du Deine Vision ins Leben und kreierst Dein eigenes Coachingkonzept. Ob Du 1-zu-1 mit Klient\*innen arbeiten willst, Deine Coaching-Skills als Leader in Deinem Team umsetzen möchtest oder im HR-Department eines Unternehmens wirkst, ist völlig gleichwertig. Du schreibst Dein eigenes Coachingkonzept und wirst Dir über Deine Mission, Deine Zielgruppe, Deine Ansätze und Tools klar. Du kreierst eine Strategie, ein Finanzierungskonzept und einen Plan für Dein Coaching-Business und bekommst dazu wertvolles Feedback.

## **Modul 6 / Unfolding Your wisdom / 2 Tage**

Wir reflektieren, schauen zurück, betrachten den Wandel. Wir richten uns aus, bilden eine Community, die über die Ausbildung hinaus unterstützend wirkt. Wir schließen eine Reise ab, um die eigentliche Reise zu beginnen: Deine Reise in Deine Berufung als ROCK YOUR LIFE! Coach für Potenzialentfaltung.

4

5

6



*Potenzialentfalterin*

## Konzeption & Leitung

Elisabeth Hahnke arbeitet seit 12 Jahren in verschiedenen Rollen als Potenzialentfalterin – als Social Entrepreneur, Coach, Trainerin und Ausbilderin. Nach dem Studium lehnte sie ein Promotionsstipendium ab, um ROCK YOUR LIFE! zu gründen – ein Bildungsunternehmen, das mittlerweile an mehr als 50 Standorten in Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz

zu Hause ist und über 13.000 junge Menschen erreicht hat.

Elisabeth hat in den letzten Jahren mit über 5.000 inspirierenden Menschen gearbeitet und mehr als 100 Trainer\*innen ausgebildet. Ihre Kunden im Trainings- und Coachingbereich sind unter anderem die Caritas, H&M, Deutsche Bank, Züblin und ACCOR Hotels.



UNFOLD entstammt Elisabeths langjähriger Erfahrung und ihrer einzigartigen Leidenschaft für die Entfaltung von Potenzialen. Neben ihr werden weitere Co-Trainer\*innen die Ausbildung begleiten.

## Ausbildungsstätte und Kontakt:

ROCK YOUR LIFE! gGmbH,  
Praterinsel 4, 80538 München  
**unfold.rockyourlife.de**  
**unfold@rockyourlife.de**  
**+436507147533**

## Kosten

Die Kosten für die Ausbildung zum Coach für Potenzialentfaltung betragen EUR 6.200,- (exkl. MwSt.) für 28 Tage. Die Abrechnung erfolgt mit jedem Modul.

## Wie kann ich mich anmelden?

Wenn Du an unserer Coachingausbildung UNFOLD interessiert bist, kontaktiere uns gerne über unsere Website und wir senden Dir weitere Informationen zum Anmeldeprozess und den Terminen zu.

**Die Ausbildung findet einmal im Jahr statt. Die Plätze sind pro Kurs auf 12 Teilnehmer\*innen begrenzt.**



*»Elisabeth ist eine Unternehmerin und Coach mit Herz und Kompetenz. Sie setzt all ihre Energie dafür ein, Menschen dabei zu unterstützen ihr ganzes Potenzial optimal zu entfalten.«*

*Ulrich Dehner, Geschäftsführer dehner Academy & Vorstandsmitglied DBVC e.V.*

*Unsere Expertise - Dein Benefit*

## ROCK YOUR LIFE! Developing Potentials since 2008.

Verwurzelt in unserem Ursprung als Initiative für mehr Bildungsgerechtigkeit ist ROCK YOUR LIFE! heute das Kompetenzzentrum für Bildungsarbeit und Potenzialentfaltung.

Wir bieten innovative und wirksame Programme für Individuen, Organisationen und Unternehmen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Leadership und Mentoring an.

Weil Wandel beim Einzelnen beginnt.