

# Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach

*Leitung: Jürgen Kugele; Co-Leitung: Elena Meger*

*Berlin, 2025–2026*

# Unser Versprechen

*Mindful Projects Academy*

Die 12-monatige holistische Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach befähigt die Teilnehmenden zur Unterstützung und Begleitung von komplexen Wandlungs- und Entwicklungsprozessen sowohl in privaten als auch beruflichen Kontexten.

In neun Modulen und in einem hybriden (Präsenz- und Online-)Ansatz werden Bestandteile aus moderner Managementlehre, Psychologie, Sozialwissenschaft, Neurowissenschaft und Meditation aus westlicher sowie fernöstlicher Tradition gelehrt.

Nach zertifiziertem Abschluss haben unsere Teilnehmenden sowohl das notwendige Mindset als auch den erforderlichen Methodenkoffer, um als interner oder externer Coach erfolgreich am Markt zu wirken.

*Bewusst Sein. Wirksam Handeln. — Wir leben, was wir lehren.*

# Grundgedanken

*Mindful Projects Academy*

»Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen sie so, wie wir sind.«

— *Anais Nin*

»Wenn wir Meditation praktizieren, versuchen wir nicht irgendeinem Ideal zu entsprechen. Ganz im Gegenteil, wir sind einfach bei unserer Erfahrung, was immer sie ist.«

— *Pema Chödrön*

»Wenn Du zu verstehen beginnst, wer Du bist, ohne zu versuchen, etwas zu verändern, geschieht bereits Veränderung.«

— *Jiddu Krishnamurti*

»Nur wer sich selbst führen kann, kann andere führen.«

— *Peter Drucker*

»Der Sinn des Lebens ist es, deine Gabe zu erkennen.  
Die Bestimmung des Lebens ist es, sie weiterzureichen.«

— *Pablo Picasso*

# Ziel und Nutzen

*Mindful Projects Academy*

Die Coaching-Ausbildung der Mindful Projects Academy verbindet modernste Methoden und Techniken des Business- und Life-Coachings mit wissenschaftlich fundierten und bewährten Ansätzen aus relevanten Disziplinen und Fachbereichen wie der Psychologie und Sozialwissenschaft.

Sie führt zu einem wirksamen Instrument für die professionelle Begleitung und Gestaltung von tiefen und komplexen Transformations- und Entwicklungsprozessen auf der Ebene von Individuum, Gruppe und Organisation.

Das besondere der Ausbildung ist dabei der holistische Ansatz mit konsequentem Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung des Coaches/Facilitators.

# Zielgruppe

*Mindful Projects Academy*

Die Ausbildung richtet sich an:

- (angehende) Führungskräfte
- interne und externe Personal- und Organisationsentwickler:innen
- Projektleiter:innen
- (angehende) Coaches und Trainer:innen
- Supervisor:innen und Psychotherapeut:innen
- Berufene, die ihre Geschäftsfelder erweitern wollen
- Menschen, die an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind.

# Wenn ich wüsste, was im nächsten Moment geschieht, wäre ich kein Facilitator.

*Mindful Projects Academy*

Unsere Welt erscheint immer komplizierter und komplexer. Mehr denn je ist sie geprägt von wahrgenommener Unsicherheit, Unbeständigkeit und erlebten Widersprüchen. Die Digitalisierung, neue Arbeitsweisen sowie scheinbar unendlich viele Möglichkeiten lassen die Anforderung an unseren Beruf wie auch unseren Alltag ständig steigen.

In solchen Zeiten braucht es Menschen, die unterstützen, Guidance geben und ihre Mitmenschen zur Selbst-Führung und Selbst-Wirksamkeit befähigen können.

Wir sehen die Rolle eines Coaches in erster Linie als Facilitator, was übersetzt soviel wie »Erleichterer:in«, »Ermöglicher:in«, »Geburtshelfer:in« bedeutet.

Facilitating erfordert eine Kompetenz, die immer das ganze System mit seiner Eigendynamik und der jeweiligen Umwelt (Rollenpartner:innen, Markt etc.) im Fokus hat und Transformations- und Integrationsprozesse im beruflichen wie privaten Kontext ermöglicht.

Dabei geht es um die Kunst, die Ebenen und Phasen des Geschehens zu erkennen, zu durchdringen und zu entfalten, damit das Wesentliche sich zeigen kann.

Doch wie kann ich Facilitator in einer solch komplexen Welt werden?

Wie schaffe ich es – neben all den täglichen Herausforderungen und Aufgaben –, eine solche Fülle an neuen Inhalten und neu aufgezeigten Denk- und Verhaltensweisen aufzunehmen, zu verinnerlichen und umzusetzen?

Und welche Rolle kann »Mindfulness« hierbei spielen?

mind full



mindful

# Unser Ansatz

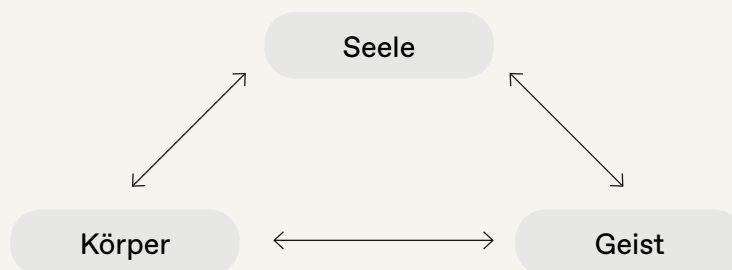
*Mindful Projects Academy*

Um die Fähigkeiten und Qualitäten eines Coaches als Facilitator zu entwickeln, ist es notwendig, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und ein Bewusstsein für sich und die Umwelt zu entwickeln.

Wir übersetzen in diesem Kontext »Mindfulness« (dt. Achtsamkeit) mit Bewusstheit und sehen diese als notwendige Voraussetzung für zielführende und nachhaltig wirksame Entwicklungen. Denn nur wer präsent, unvoreingenommen und selbstbewusst ist, kann Gewohnheiten, Muster sowie automatische Reaktionen erkennen und durchbrechen. Er/Sie wird befähigt, den stetig verändernden Herausforderungen durch flexibles Denken und wirksames Handeln jenseits von gewohnten Routinen bewusst zu begegnen und andere bei ihren individuellen Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

Unser holistischer Ansatz spiegelt sich sowohl in den Inhalten, der Unterschiedlichkeit unserer Methoden als auch in der Durchführung unserer Ausbildungseinheiten wider.

Das bedeutet, dass wir unsere Module auch mit Elementen aus Meditation, Yoga und anderen Mindfulness-Praktiken interaktiv sowie abwechslungsreich gestalten und alle Sinne auf der Erfahrungsebene beim Lehren integrieren.



Wir verstehen Business und Life als eine Einheit. Dieser integrative Ansatz fördert eine gesunde und nachhaltige Life-Balance (mit »Work/Business« als integrativer Bestandteil) unserer Auszubildenden und trägt zu einem ganzheitlichen Verständnis bei. Zudem glauben wir an »New Work needs Inner Work« und leben sowie praktizieren die Regel »Mindset vor Methode«. Unsere Ausbildung ist demnach kein reines Lehren von neuen Methoden und Tools, sondern setzt am Mindset sowie am Selbst-Bewusst-Sein unserer Auszubildenden an.

Wir ermöglichen damit das Verstehen, Erleben und Gestalten von tiefen und nachhaltigen Entwicklungs- und Transformationsprozessen auf der intrapersonalen, der interpersonalen und der organisationalen Ebene. Basis und Inspiration bieten hierbei Konzepte wie die Integrale Theorie (AQAL) von Ken Wilber, die Psychologie von C.G. Jung und Arnold Mindell, das Presencing von Peter Senge und Otto Scharmer, der Dialogprozess von David Bohm und Jiddu Krishnamurti und anderen Lehrer:innen und Weggefährt:innen.

# Unsere Expertise

*Mindful Projects Academy*

*Jürgen Kugele und Elena Meger*

Wir bringen jahr(zehnt)elange Erfahrung in den Bereichen Organisations-, Management- und Strategieberatung sowie Business und Life Coaching mit.

Darüber hinaus praktizieren wir beide seit vielen Jahren Vipassana, die Grundlage von Mindfulness und allen achtsamkeitsbasierten Methoden (z.B. MBSR). Zusätzlich vereinen wir Meditation und Geistes-/Sozialwissenschaft mit psychotherapeutischer Kompetenz und körperorientierten Ansätzen, woraus sich unser ganzheitlicher Ansatz ergibt.



# Fokus und Ablauf

*Mindful Projects Academy*

Die Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach besteht aus 9 Modulen mit einem Zeitumfang von insgesamt 240 Stunden. Das Absolvieren der Ausbildung erfolgt hierbei in 3 Schritten\*:

1. Belegung des Grundkurses zur Erlangung der Mindfulness-Kompetenz (Module 0, 1 und 2)
2. Die Anwendung und Vertiefung in sowohl Business als auch Life Coaching (Module 3, 4, 5 und 6) inkl. 2-tägiger Zertifizierung im Golden Profiler of Personality (GPOP) in Modul 4
3. Integration in den bestehenden beruflichen Kontext (intern) oder Positionierung am Markt (extern) sowie die Zertifizierung (Module 7 und 8)

An dem Grundkurs zur Erlangung der Mindfulness-Kompetenz können auch schon ausgebildete Coaches und Berater:innen teilnehmen, die nicht an der weiterführenden Ausbildung zum lizenzierten Coach interessiert sind, sondern lediglich die Kompetenz Mindfulness erwerben bzw. vertiefen und dadurch ihr bestehendes Skill-Set eiteln möchten.

Das Belegen des Grundkurses zur Erlangung der Mindfulness-Kompetenz ist Voraussetzung, um die Ausbildung der Mindful Projects Academy zum Mindful Business & Life Coach zu absolvieren.

Neben den 9 Modulen umfasst die Ausbildung folgende zusätzliche Bausteine:

- Integrierte Fallbeispiele
- Konstante Arbeit in Peergruppen
- Ganzjähriges kollegiales Training in Form einer Coaching-Kette
- Individuelles Praxis-Projekt

Die Ausbildung beinhaltet zudem eine Lizenzierung im Golden Profiler of Personality (GPOP), einem psychologischen Testverfahren zur Selbsteinschätzung der Persönlichkeitsstruktur nach C.G. Jung.

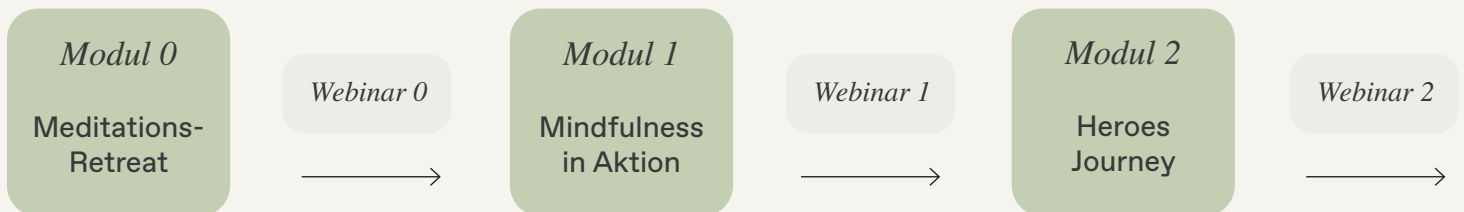
Zum Abschluss findet eine 3-tägige Zertifizierung mit Präsentation der Praxis-Projekte und einer Abschlussarbeit statt. Bei erfolgreichem Absolvieren erhalten die Teilnehmenden ihre Zertifizierung zum Mindful Business & Life Coach. Das Zertifikat für die Weiterbildung zum Coach, ausgebildet nach den Richtlinien der European Coaching Association (ECA), wird ausschließlich beim Absolvieren der kompletten Ausbildung (alle neun Module) ausgestellt.



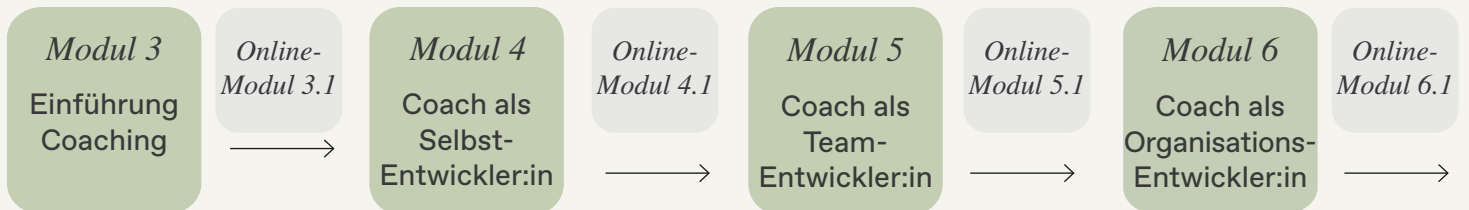
# Die 9 Module im Überblick

*Mindful Projects Academy*

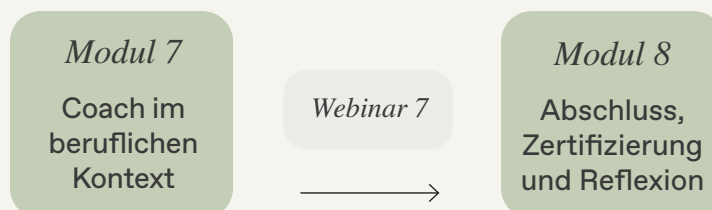
## Mindfulness-Kompetenz



## Mindful Business & Life Coach



## Abschluss



Umfang:

Module 0 und 2: jeweils 4 Tage — Module 1,3,4,5,6 und 8: jeweils 3 Tage — Modul 7: 2 Tage

Online-Module: jeweils 1 Tag — Webinare: jeweils 2 Stunden

# Die ersten drei Module – Mindfulness-Kompetenz

*Mindful Projects Academy*

## *Modul 0: Meditations-Retreat (Selbst – Erfahrung)\**

- In die Stille gehen (in Anlehnung an Vipassana)
- Einführung in die Mindfulness-Praxis
- Mindfulness als Grundhaltung und Orientierung/Ausrichtung
- Training in Gelassenheit und Gleichmut
- Schulung von Wahrnehmung und Fokus
- Haltung von Unvoreingenommenheit, Offenheit, Wohlwollen und Nicht-Urteilen
- Bewusst-Sein und Gewähr-Sein von permanentem Entstehen und Vergehen
- Metta – Praxis der liebevollen Güte
- Entwickeln einer eigenen Mindfulness-Praxis

## *Modul 1: Mindfulness in Aktion (Bewusst Sein. Wirksam Handeln.)\**

- Innehalten – Vom Reflex zur Reflexion in die bewusste Aktion
- Automatische Reaktionen erkennen und unterbrechen
- Vom Verursachten zum Ausgelösten: Die eigenen wunden Punkte (er-)kennen
- Grundlagen der Selbst-Führung: Die innere Familie kennenlernen (IFS)
- Körperliche und mentale Fitness (Resilienz, Stressmanagement, MBSR)
- Salutogenese – Stimmigkeit und Kohärenz
- Selbst-Bewusst & Emotional Intelligent (Konzept der intrapersonalen Intelligenz)
- Unterschied zwischen anerkennen »was ist« und akzeptieren »was ist«
- Aus Gelassenheit heraus aktiv und bewusst gestalten
- Selbst-Verwirklichung vs. Ego-Inszenierung
- Den inneren oder äußeren Ruf erkennen

## *Modul 2: Heroes Journey (Reise zum Selbst)\**

- Dem inneren oder äußeren Ruf folgen
- Die Kräfte der inneren Heldin/des inneren Helden kennenlernen und verkörpern
- Die Ur-Kraft des Widerstands (innere Dämon:innen) kennenlernen und verkörpern
- Die sich bedingende Polarität von Held:in und Dämon:in erfahren
- Die Gegensatzvereinigung der polaren Kräfte und Energien von Held:in und Dämon:in als Basis für den »next big step in life« erfahren
- Die Transformation des inneren Dämons in den Daimon (Platon/Sokrates) bewirken
- Körperarbeit, Tanz und Rituale
- Im Einklang mit sich Selbst die Lebens-Aufgabe und Bestimmung (Vision/Purpose) gestalten

\*inkl. Webinar (nach ca. 2 Wochen) und Yoga oder Qi Gong als Begleitung zum Modul

# Die vier Aufbau-Module zum Mindful Business & Life Coach

*Mindful Projects Academy*

## *Modul 3: Einführung Coaching\**

- Grundlagen des Business & Life Coachings
- Anforderungen an Coaching in VUCA-Welt
- Multiperspektivität und agiles Mindset
- Abgrenzung Coaching von Training, Beratung, Psychotherapie und anderen Disziplinen
- Haltung und Ethik im Coaching
- Coach-Klient:in-Beziehung
- Phasen und Elemente eines Coaching-Prozesses
- Ebenen des aktiven Zuhörens
- Pacing
- Fragetechniken
- Ziele erarbeiten
- GROW-Methode
- 4-Quadranten-Modell nach Ken Wilber
- Zielerleben in vier Dimensionen
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Werte-Arbeit
- Coaching-Kette

## *Modul 4: Fokus Persönlichkeit – vom Selbst zum Ich (Coach als Selbst-Entwickler:in)\**

- Soziale Rollen und authentisches Selbst
- Merkmale professioneller Authentizität
- Rollenprofessionalität als Coach (Rollendistanz – Rollenflexibilität)
- Vertiefung von Selbst-Führungskompetenzen
- Die Typologie von C.G. Jung als Selbst-Führungsmodell
- Arbeit mit dem GPOP – Typologische Präferenzen erkennen und transformieren
- Karriereberatung (berufliche Entwicklung)
- »Toxic Positivity« – Schattenarbeit
- Der Archetyp des/der verwundeten Heilers/Heilerin als Leitbild für Coaches
- Remote Coaching (Virtuelle Welten)

Modul 4 enthält eine 2-tägige Lizenzierung im Golden Profiler of Personality (GPOP).

# Die vier Aufbau-Module zum Mindful Business & Life Coach

*Mindful Projects Academy*

## *Modul 5: Fokus Beziehung – vom Ich zum Du zum Wir (Coach als Team-Entwickler:in)\**

- Grundlagen Team-Coaching
- Eigene Historie in Beziehungen
- Die (Arbeits-)Beziehung von Coach zu Klient:in
- Die 12 Aspekte der Beziehung zwischen Coach und Klient:in/Coachee
- Kommunikation und Konflikt (Mediation, Konfliktstile, Ebenen von Konflikt, GFK, Aufstellungsarbeit)
- Arbeit mit der Herkunftsfamilie
- Arbeit mit Paar- und Familiendynamiken
- Beziehungsstil und Bindungstyp
- Gruppendynamik/Teamdynamik
- Von der Gruppe zum High-Performance-Team
- Phasen der Teamentwicklung
- Team-Rollen
- Zeitgemäße Kollaborationsmodelle
- Agilität und selbstorganisierte sowie cross-funktionale Teams
- New Work
- Mindful Meeting

## *Modul 6: Fokus Um-Welt – vom Ich zur Welt (Coach als Organisations-Entwickler:in)\**

- Grundlagen Organisationsentwicklung
- Systemische Intelligenz und Kontextkompetenz
- Dynamik Mensch – Rolle – Organisation
- Gegensatz Psycho-Logik und Organisations-Logik
- Coach als Organisations-Entwickler:in
- Klassische und moderne Organisationsmodelle (Pyramidal vs. Netzwerk)
- Reifegrade der Organisation (Spiral Dynamics)
- Reifegrad-Modell im Umgang mit Macht
- Machtdynamiken in Organisationen
- Der Purpose einer Organisation
- Corporate Mindfulness
- Vom Ego-System zum Eco-System
- Gesellschaftliches Engagement und soziale Transformation
- Politischer Aktivismus und Spiritualität
- Der/die absichtslose und gelassene Weltverbesserer:in
- Worldwork needs Inner Work

# Die zwei Abschluss-Module

*Mindful Projects Academy*

## *Modul 7: Coach im beruflichen Kontext\**

- Die Struktur des Marktes für (internes und externes) Coaching
- Integration des Erlernten in den bestehenden beruflichen Kontext
- Coaching im Kontext von Identität und Selbstwert
- Selbst-Inszenierung und Positionierung als interner (im Unternehmen) oder als selbständiger Coach
- Abgrenzung von McM mindfulness
- Erfolgsfaktoren
- Ethik und Selbst-Verständnis in der Rolle des Mindful Business & Life Coaches

## *Modul 8: Reflexion, Zertifizierung und Abschluss*

- Präsentation Praxis-Projekte
- Abschluss-Prüfung
- Gemeinsame Retro
- Feedback
- Zertifizierung
- Abschluss-Feier

# Zertifizierung

*Mindful Projects Academy*

Die Mindful Projects Academy sowie unsere Ausbildung zum »Mindful Business & Life Coach« ist lizenziert von der European Coaching Association (ECA).

Nach erfolgreichem Weiterbildungsabschluss sind die Absolvent:innen nach den Richtlinien der ECA ausgebildet und haben die Möglichkeit, ihre Aufnahme in den Berufsverband sowie eine Lizenzierung zum professionellen Coach zu beantragen – und profitieren hierbei von einem vereinfachten Aufnahmeverfahren.

Das von uns ausgehändigte Zertifikat enthält den Titel »Mindful Business & Life Coach« sowie das Logo von Mindful Projects und von der European Coaching Association.

# Coaching-Hub

*Mindful Projects Academy*

Unsere Absolvent:innen bekommen zudem die Möglichkeit, Teil unseres Mindful Projects Coaching-Hubs zu werden, der zu Folgendem Zugang bietet:

- Netzwerk interdisziplinärer Coaches
- Kollegialer (Fall-)Beratung und Supervision
- Gemeinsamen Projekten
- Regelmäßigen Vorträgen
- Nutzung der Infrastruktur von Mindful Projects
- Community-Treffen

# Leitung und Durchführung

*Mindful Projects Academy*

## *Jürgen Kugele (Leitung)*

Gründer und geschäftsführender Gesellschafter der Mindful Projects Consulting GmbH. Studium der Sozialwissenschaften M.A.. Ausbildungen zum Psychoanalytiker (Diplom C.G. Jung-Institut Zürich) und Systemiker (IGST und MZW Managementzentrum Witten-Herdecke). Organisationsberater, Führungskräfte-trainer und zertifizierter Management-Coach sowie Lehr-Coach (ECA). Approbation als Psychologischer Psychotherapeut und analytischer Kinder- und Jugendlichentherapeut, Systemischer Paar- und Familientherapeut. Achtsamkeitstrainer und Meditationslehrer.



## *Elena Meger (Co-Leitung)*

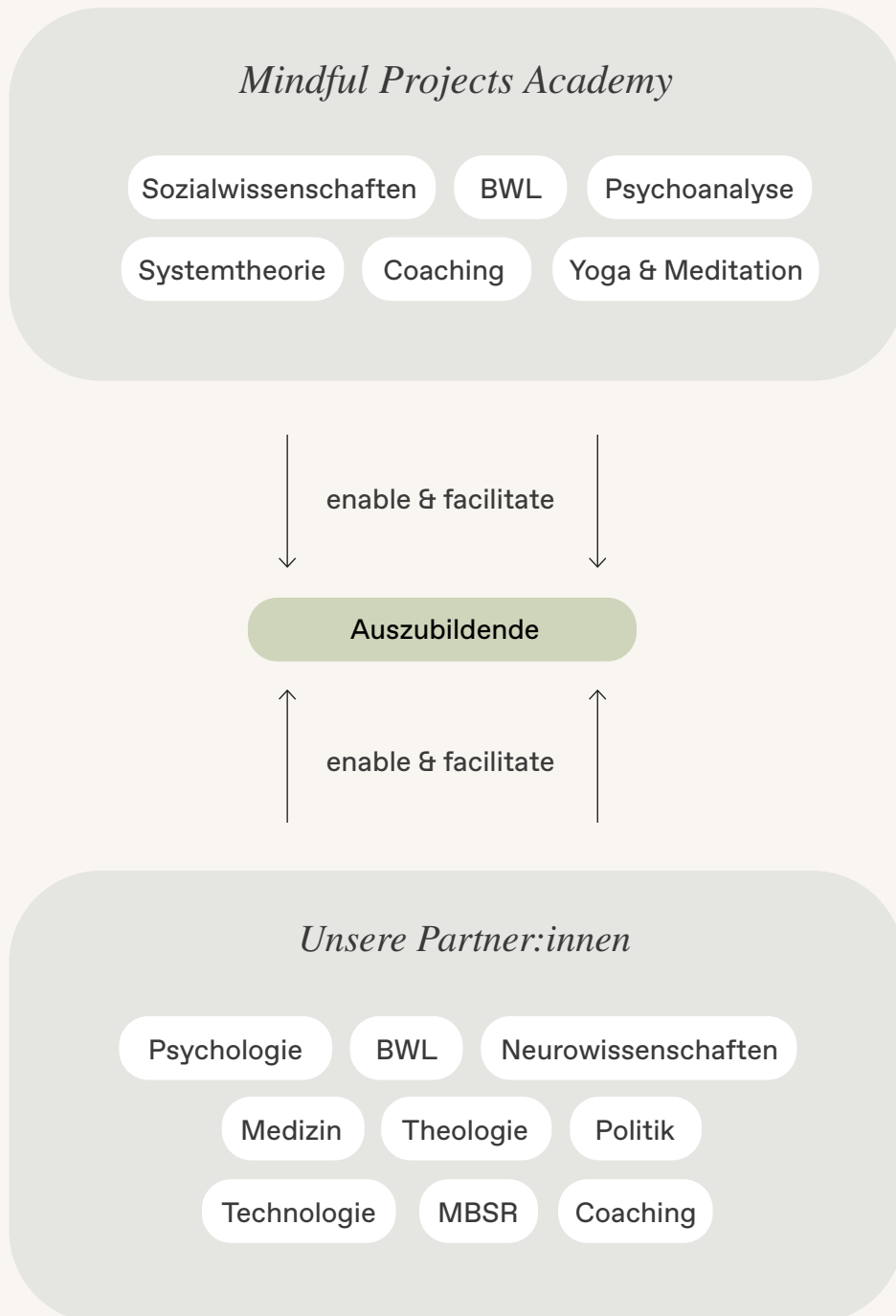
Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin der Mindful Projects Consulting GmbH. Studium der Betriebswirtschaftslehre. (DBVC, ICF und IOBC zertifizierte) Ausbildung zum Integralen Business Coach. Ausbildung zum Design Thinking Coach (German UPA & Interaction Design Foundation zertifiziert) und zur Hatha und Ashtanga Yogalehrerin (Yoga Alliance zertifiziert). Praxiserfahrung in einem Familienkonzern und als Freiberuflerin in den Bereichen Strategieberatung, Kulturwandel, Change Management, Agilität, Entwicklungsförderprogramme, Resilienz und Corporate Mindfulness.



# Partner:innen-Netzwerk

*Mindful Projects Academy*

Für einzelne Module werden in Blockeinheiten unsere Partner:innen mit besonderer Fachexpertise zur Vertiefung der Lehr- und Entwicklungsinhalte einbezogen. Die Expert:innen stehen während der gesamten Ausbildungszeit den Teilnehmenden beratend zur Verfügung.





# Termine

*Mindful Projects Academy*

Modul 0: 26. – 29.03.2025

Webinar 0: 11.04.2025

Modul 1: 01. – 03.05.2025

Webinar 1: 16.05.2025

Modul 2: 28.05. – 01.06.2025

Webinar 2: 20.06.2025

Modul 3: 10. – 12.07.2025

3.1 Online: 08.08.2025

Modul 4: 04. – 06.09.2025

4.1. Online: 26.09.2025

Modul 5: 16. – 18.10.2025

5.1. Online 14.11.2025

Modul 6: 04.12. – 06.12.2025

6.1. Online 09.01.2026

Modul 7: 30. – 31.01.2026

Webinar 7: 27.02.2026

Modul 8: 26. – 28.03.2026

Modul 0: Mi, 11 Uhr bis Sa, 17 Uhr; Modul 2: Mi, 18 Uhr bis So, 14 Uhr

Module 1, 3, 4, 5, 6 und 8: Do, 11-19 Uhr; Fr, 9:30-18 Uhr; Sa, 9:30-16 Uhr

Modul 7: Fr, 9:30-18 Uhr; Sa, 9:30-16 Uhr

Online-Module: 9-16 Uhr; Webinare: 16-18 Uhr

# Veranstaltungsorte

*Mindful Projects Academy*

Die Veranstaltungsorte befinden sich im Raum Berlin, die entweder von Ruhe und Naturumgebung oder von Helligkeit und klarem Design geprägt sind.

# Kosten

*Mindful Projects Academy*

Die Investition für die Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach beträgt:

8.900€ zzgl. MwSt.\* (für Privatpersonen)

10.400€ zzgl. MwSt.\* (für Unternehmen/Selbstständige)

- inkl. Kosten für Tagungspauschale, Getränke und Snacks
- inkl. GOPP-Lizenzierung mit Testmaterial und Starter-Kit
- exkl. Zugfahrten und Unterbringung für Anreisende nach Berlin (Die Module 0 und 2 finden im grünen Berliner Umland mit Übernachtung in einer Pension statt)

Die Investition für den Grundkurs zur Erlangung der Mindfulness-Kompetenz beträgt:

3.600€ zzgl. MwSt., Anreise und Unterbringung

\*Es besteht die Möglichkeit auf Ratenzahlung

# Bewerbung

*Mindful Projects Academy*

Für die Teilnahme an unserer Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach ist ein Vorgespräch obligatorisch.

Es dient dazu, gegenseitige Erwartungen offenzulegen, Fragen zu klären und zudem seitens des Instituts die Eignung der Bewerber:innen zu prüfen sowie eine möglichst heterogene Gruppe und damit einen Qualitätsstandard sicherzustellen.

Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf und kurzem Motivationsschreiben  
bitte an: [academy@mindful-projects.org](mailto:academy@mindful-projects.org)

## Kontakt

*Mindful Projects Academy*

Elena Meger  
[meger@mindful-projects.org](mailto:meger@mindful-projects.org)

Jürgen Kugele  
[kugele@mindful-projects.org](mailto:kugele@mindful-projects.org)

Mindful Projects Consulting GmbH  
An der Rehwiese 11  
14129 Berlin

+49 (0)30 89585353  
[www.mindful-projects.org](http://www.mindful-projects.org)

*Wir freuen uns, Dich in Deiner persönlichen Entwicklung  
zum Mindful Business & Life Coach zu begleiten und zu unterstützen.*

**Bewusst Sein.  
Wirksam Handeln.**

