



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Zertifikatslehrgang Burnout Coach PLI®
CAS/DAS/MAS Burnout Coaching und Beratung PLI®

Daten 2026



Inhaltsverzeichnis:

1.	Aufbau.....	3
2.	Zielgruppe	4
3.	Lernziele	4
4.	Inhalt	5
5.	Durchführungsdaten	9
6.	Absolvierungsmöglichkeiten	9
7.	Durchführungsorte.....	9
8.	Titel	9
9.	Kosten	10
10.	Prüfungsreglement	10
11.	Anmeldeformular	11

1. Aufbau

Menschen, die ausbrennen, sind in zentralen Lebensbereichen mit sich und anderen nicht in einer gesunden Beziehung. Nach und nach verlieren sie den Kontakt zu sich selber. Hilflosigkeit gilt als einer der grössten Stressauslöser. Dieses Gefühl kann niemand auf Dauer aushalten.

Durch anhaltende Stressbelastung geht zunehmend Lebensqualität verloren. Man funktioniert, anstatt zu leben. Ein entscheidender Faktor ist die frühkindliche Prägung. Oft handelt es sich um negative Erfahrungen, die integriert wurden: «Du musst immer Leistung erbringen. Du darfst keine Fehler machen. Du musst immer stark sein, musst es anderen recht machen...». Das Leben ist auf leistungsbezogenen Erfolg ausgerichtet und nicht auf Wohlbefinden und Glückseligkeit.

Lernen Sie, Menschen präventiv vor einem Burnout zu bewahren und sie professionell aus einem Burnout heraus zu begleiten. Sie als Coach kennen die unterschiedlichen Phasen genau. Sie wissen, was Sie auch der Partnerperson unterstützend anbieten können. Professionell begleiten Sie Ihre Kundschaft zurück in den Arbeitsprozess und unterstützen sie beim Aufbau der Leistung und des Pensums.

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI® (10 Tage)

Befähigt die Studierenden, im privaten, persönlichen und beruflichen Umfeld, schwierigen Situationen souverän zu begegnen und andere mit fundiertem und psychologischem Wissen als Coach zu begleiten (im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe). Der praktische Nutzen und die unmittelbare Anwendbarkeit steht hier im Vordergrund.

Baustein 2 – Burnout Coach PLI® (5 Tage)

Beinhaltet einerseits einen praktischen Einblick in die verschiedenen Tätigkeitsfelder eines Burnout Coaches, sei es selbstständig oder angestellt in einer Institution. Im Weiteren bezweckt sie eine fundierte Vorbereitung auf die praktische Prüfung.

Wir bieten:

- Individuelle Begleitung durch die Ausbildung
- Wissenschaftlich fundierte, theoretische Methoden und viele praktische Tools
- Zahlreiche Beispiele aus unserem reichen Praxiserfahrungsschatz

2. Zielgruppe

Geeignet für Personen,

- die sich für das Begleiten und Beraten von Menschen interessieren
- HR-Verantwortliche
- Fachkräfte aus dem Gebiet Arbeitsagogik
- Fachkräfte aus dem Gebiet Berufsbildung
- Fachkräfte aus dem Gebiet Ausbildung
- Beratende und Coaches
- Berufs- und Privatbeistandsschaften
- Fachkräfte aus dem Gebiet sozialpädagogische oder psychosoziale (Familien-)begleitung
- Fachkräfte aus dem Gebiet Heilpädagogik
- Lehrpersonen
- Klassenassistentenpersonen
- Kindergartenpersonal
- Job-Coaches
- Pflegefachpersonal
- Fachpersonen Betreuung (FaBe)
- Fachkräfte aus dem Gebiet Case Management
- Personen aus allen Berufsfeldern

3. Lernziele

Im Lehrgang wird stets lösungs- und ressourcenorientiert-systemisch gearbeitet. Die Studierenden arbeiten dabei an echten Fallbeispielen aus ihrer oder unserer Praxis, stets erfolgt darauf ein Erfahrungsaustausch im Plenum.

Der CAS in Burnout-Coaching PLI® ist eine fachspezifische Ausbildung mit den Schwerpunktthemen Coaching, Beratung und Schulung von Einzelpersonen, Teams und Klassen.

Baustein 1 – Basis Ausbildung Coach PLI®,

- befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft im Sinne von Coaching mit einem fundierten Fachwissen zu begleiten.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem lösungsorientierten Ansatz im Coaching.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem systemischen Ansatz im Coaching.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem Ansatz der psychosozialen Neuorientierung (NLP).
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem konstruktivistischen Ansatz.

Baustein 2 – Burnout Coach PLI®,

- befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft präventiv zu unterstützen und sich vor einem Burnout zu bewahren.
- befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft professionell aus einem Burnout heraus zu begleiten.
- vermittelt das Wissen um die unterschiedlichen Phasen und entsprechend einzuleitenden Handlungen und Schritte, auch in Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal und Versicherungen.
- vermittelt das Wissen, wie auch die Partnerperson in den Prozess integriert werden kann.
- vermittelt das Wissen, wie die Kundschaft zurück in den Arbeitsprozess begleitet und beim Aufbau ihrer Leistung und ihres Pensums unterstützt werden.
- befähigt die Studierenden, körperliche Funktionen und Zusammenhänge im Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom zu erkennen und beratend tätig werden zu können.
- vermittelt tiefgehendes Wissen, welche Auswirkungen Stress auf die Zellgesundheit, Gehirn, Hormonsystem, Darm, die Lebensfreude und Energie hat und wie auf allen Ebenen unterstützende Massnahmen eingeleitet werden können.

4. Inhalt

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI® (10 Tage) (Details siehe separates Infodossier)

Modul	Inhalt	Anzahl Tage
1	Selbsterkenntnis – erfahren	2 Tage
2	Selbstentwicklung – erwirken	2 Tage
3	Selbstverantwortung – erleben	2 Tage
4	Resilienz, Selbstregulation und Autonomie	2 Tage
5	Burnoutprävention und -begleitung Kommunikation in Konfliktsituationen, Gesprächsführung Praktische Prüfung und Abschluss mit Zertifikat	2 Tage

- Coaching-Grundhaltung
- Lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching
- Systemisches Coaching
- Psychosoziale Neuorientierung (analog NLP)
- Weiterentwicklung der mentalen, emotionalen und praktischen Kompetenzen
- Menschenkenntnis (unterschiedliche Wesensarten)
- Resilienz, Selbstregulation, Autonomie

Fachwissen

- Gesprächsführung nach dem lösungsorientierten Ansatz
- Professionelle Begleitung Ihrer Kundschaft
- Kommunikation in Konfliktsituationen
- Burnoutprävention und -begleitung

Baustein 2 Burnout-Coach PLI® (5 Tage)

Tag 1	Erfolg im Beruf oder im persönlichen Bereich kommt von innen • Was ist ein Problem, wann wird eine Situation für uns zum Problem? • Was ist Stress, wie geraten wir in Stress? • Die 4 Phasen, wie ein Burnout entsteht • Die Alarmphase • Die Widerstandphase • Die Erschöpfungsphase • Der Rückzug • Der (fehlende) Dialog mit sich selber • Die alten Programme und warum sind sie so stabil? • Die 6 entscheidenden Lebensbereiche und die Macht der inneren Realitäten • Der fehlende Umgang mit Emotionen – Menschen mit Burnout haben kein Ventil • Was kann man dagegen tun? • Was kann ein Unternehmen für die Mitarbeitenden tun? • Was kann die Partnerschaft tun? Wo liegen die Gefahren für die Partnerperson? • Was können Betroffene selber tun? • Erstellen Sie Ihr persönliches Stressprofil • Die Alarmphase • Die Widerstandphase • Die Erschöpfungsphase • Der Rückzug • Analyse Ihres Konfliktverhaltens anhand des Käfermodells • Zwölf Richtlinien für die Aufrechterhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit • Unternehmenskultur: Eine gute Atmosphäre ist Voraussetzung für Gesundheit
-------	---

Tag 2	Einblick in die eigene Krankheit gewinnen • Was ist Burnout, Symptombeschreibungen • Zeitlicher Verlauf und Auswirkungen auf das Umfeld • Welche Burnout-Auslöser gibt es? • Erklärungsmodelle zur Entstehung von Depressionen • Verhaltensanalyse: Ausgangspunkt der Begleitung in Coaching und Beratung • Lebensmottos und Schemata • Annäherungsziele und Vermeidungsziele • Behandlung von Burnout auf gedanklicher Ebene • Burnout auf emotionaler Ebene • Wechselwirkung Gedanken – Emotionen • Das A-B-C Modell • Die Spaltentechnik • Präventive Massnahmen gegen Burnout, Zeitmanagement und persönliche Ressourcen • Achtsamkeit und Anleitung zu Achtsamkeitsübungen • Sinn- und Wertfragen • Zusammenfassung aller Module • Anzeichen von Überforderung • Identifikation von Stresssignalen • Anleitung zur Erstellung eines persönlichen Notfallplanes
Tag 3	Wir alle können lernen, wieder glücklich zu sein – manchmal benötigen wir lediglich etwas Unterstützung (aus dem Film Trolls) Ist das Burnout-Syndrom in der Psychoecke oder doch ein Verbrechen im menschlichen Körper? • Brennpunkt Zelle, wo der Krimi stattfindet • Die grosse Verwirrung oder der Nebel im Hirn – Brain Fog • Flaute im Zellkraftwerk - die Mitochondriopathie • Von der Durststrecke der Mikronährstoffversorgung • Der Komplize - der Darm und sein Motiv • KPU bzw. HPU, die unaussprechliche Stoffwechselstörung • Die müden Oberkommissare – die Schilddrüse und die Nebennieren • Die Sirene und Blaulicht – Stress brennt aus • Dauerbrand – Bedeutung der Ernährung im Burnout • Was im Geheimen blieb – zusammenfassende Cofaktoren

Tag 4	Den Körper aus der Burnout-Schiefelage wieder ins Lot und in die Ausgewogenheit bringen • Zellen-Yoga – körperliche und seelische Entstressung • Die Vollversorgung mit Mikronährstoffen • Heilsame Ernährung • Darmgesundheit • Glück und Freude an Bord – das ausgewogene Hormonsystem • Erholung im Schlaf – Schlafhygiene • Die Versöhnung – Freundschaft mit dem Körper wieder herstellen • Die Schaltzentrale Gehirn zurückerobern • Etwas ganz Besonderes – die Individualität
Tag 5	Repetitions- und Vertiefungstag, praktische Prüfung mit Gruppen-Fachgespräch • Wir arbeiten mit dem Wissen der Vergessenskurve nach Dr. Ebbinghaus. • Vormittag: Vertiefung des Erlernten der Tage 1 bis 4 im Plenum • Nachmittag: praktische Prüfung – Durchführung einer Burnout-coachingsitzung: A mit B und B mit A, danach Fachgespräch im Plenum • Nach bestandener Prüfung Abgabe des CAS-Zertifikats

5. Durchführungsdaten

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI® (10 Tage)

⇒ Siehe Infodossier «PLI® Coaching-Basisausbildung»

Baustein 2 – Burnout Coach PLI® (5 Tage)

LG-Nr.	Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
BC-1-26	19.01.2026	21.01.2026	12.02.2026	13.02.2026	05.03.2026
BC-2-26	16.04.2026	17.04.2026	07.05.2026	08.05.2026	28.05.2026
BC-3-26	10.09.2026	11.09.2026	08.10.2026	09.10.2026	29.10.2026

6. Absolvierungsmöglichkeiten



Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom
Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr



Online – Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

7. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom oder mit unserer beliebten Online-Version

Praxis für Lösungs-Impulse AG

- Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach
- Tiergartenweg 1, 4710 Balsthal

8. Titel

Mit der Absolvierung unseres themenspezifischen Zertifikatslehrganges sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

5 Tage Lehrgang	⇒	Burnout Coach PLI®
CAS Lehrgang	⇒	CAS Burnout Coaching und Beratung PLI®

9. Kosten

Burnout-Coach PLI®	CHF 2'310.00
CAS Burnout Coaching und Beratung PLI®	
Baustein 1	CHF 3'900.00
Baustein 2	CHF 2'310.00
CAS – Prüfung und Diplom	CHF 740.00
Total	CHF 6'950.00

10. Prüfungsreglement

(analog allgemeines Prüfungsreglement von Praxis für Lösungs-Impulse AG)

Am Ende der Ausbildung zum Burnout Coach PLI® und zum CAS in Burnout Coaching und Beratung PLI® legen die Studierenden eine praktische Prüfung in Form eines Coachinggesprächs ab.

Für die CAS-Urkunde:

Zusätzlich zum ersten Prüfungsteil (oben) führen Sie mit 2 Fachkräften ein Fachgespräch zum Thema Burnout.

11. Anmeldeformular

Zertifikatslehrgang Burnout Coach PLI® und CAS Burnout Coaching und Beratung PLI®

Anrede ☐ Herr ☐ Frau ☐ Keine ☐ Andere/Divers

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf, Tätigkeit

☐ **Burnout Coach PLI®, 5 Tage:** CHF 2'310.00 Ausbildungsstart

☐ **CAS Burnout Coaching und Beratung PLI®:** CHF 6'950.00

Baustein 1 Ausbildungsstart

(Daten siehe Infodossier «Coaching-Basisausbildung»)

Baustein 2 Ausbildungsstart

☐ **CAS Burnout Coaching und Beratung PLI®:** CHF 3'050.00

Baustein 1 bereits absolviert

Baustein 2 Ausbildungsstart

☐ Online-Version
(keine Startdaten notwendig).....

☐ Präsenzunterricht (vor Ort oder per Zoom)
(vor Ort oder per Zoom)

Datum Unterschrift

Bestätigung-Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Luterbach

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach oder an
info@loesungs-impulse.ch