

## Die Schokoladenseite des Lebens entdecken – Weiterbildung ist wie Schokolade essen

Lust auf eine Weiterbildung mit Schokoladeeffekt? Coachingplus GmbH bietet Schulungen, welche die Teilnehmenden zu Aha-Erlebnissen führt. Und wo sie lernen, das Leben gesünder und sorgenfreier zu gestalten.

Spannend zu beobachten, wie Leute plötzlich eine Erleuchtung haben oder eine Information verstehen – ohne dass sie systematisch alle Möglichkeiten durchdacht haben. Analysiert man das Leben von berühmten Erfindern und Wissenschaftlern, dann haben sie eines gemeinsam: Fast immer steht ein Aha-Erlebnis am Anfang eines Lernprozesses, der aus durchschnittlich interessierten Menschen erfolgreiche Persönlichkeiten werden lässt. Archimedes soll sich auf dem Weg ins Bad befunden haben, als ihm einfiel, wie er die Goldkrone des Königs auf ihre Echtheit überprüfen kann. «Heureka!» rief er aus, was noch heute ein Synonym für einen Geistesblitz ist.

### Ungeahnte Geistesblitze

Solch ungeahnte Geistesblitze sind auch in der Weiterbildung möglich. Lernen gelingt und wird zum Erfolg, wenn man ganz Neues und Überraschendes erleben kann. Der Sprachpsychologe Karl Bühler definiert die Aha-Erlebnisse als «ein eigenartiges im Denkverlauf auftretendes lustbetontes Erlebnis, das sich bei plötzlicher Einsicht in einen zuerst undurchsichtigen Zusammenhang einstellt». Wichtige Lernerfahrungen erfährt man oft durch ein Aha-Erlebnis. Möglicherweise sind andere Lerntechniken dazu nicht imstande. Einsicht oder Aha-Erlebnisse sind für die Integration von Informationen nötig. Hinzu kommt, dass Informationen behalten werden, die durch Einsicht oder Aha-Erlebnisse gewonnen werden.

Solche Aha-Erlebnisse veranlassen das Belohnungszentrum im Gehirn, so genannte Neurotransmitter auszuschütten. Diese elektrischen Impulse lösen Glücksgefühle aus. Das Aha-Erlebnis führt dadurch oft zu einem Paradigmenwechsel und positiven Gefühlen. Der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi betonte, das Glück nichts mit passivem Genuss zu tun hat, sondern sich als Form der Aktivität und der persönlichen Weiterentwicklung ausdrückt.

### Neues lernen und behalten

Neues lernen ist also wie Schokolade essen. Das kommt in den Weiterbildungen von Coachingplus zum Tragen: Egal, ob Sie als Firma einer Vision folgen, oder ob Sie als Privatperson Ihre Persönlichkeit formen wollen: Coachingplus-Seminarleiter Urs Bärtschi versteht es auf abwechslungsreiche Art und Weise, Neues zu lernen zu behalten. Erleben Sie eine Weiterbildung, die zu mehr Lebenszufriedenheit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe führt. Der Weg dazu geht über Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und die richtige Fremdeinschätzung – von blinden Flecken zu angemessenen Erwartungen.

*«Das Versprochene gehalten, Tiefe der Materie hervorragend, sehr verständlich.»*

Daniel Arber, Leiter Group Service und Mitglied der AMAG-Geschäftsleitung

*«Mir wurde durch diese Weiterbildung die Effektivität und der Nutzen des Coachings bewusst. Dieses 10-tägige Training hat einen hohen Praxisbezug und ist sehr hilfreich.»*

René Bregenzer, Mitglied der Geschäftsleitung Campus für Christus, Zürich

Urs Bärtschi  
Coach BSO, Geschäftsführer



### 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Vom ersten Seminartag an verfügen Sie über wirksame Coaching-Methoden, die Sie beruflich und privat sofort anwenden können.

### Weiterführende 12-tägige Diplombildung Dipl. Coach SCA

Sie vertiefen Methoden und Techniken des Coachings und erweitern damit Ihre Coaching-Kompetenz.

### Gratis-Coaching-Newsletter

In den Gratis-Newsletter erhalten Sie wirksame Coaching-Tools, die Sie beruflich und privat sofort anwenden können.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)



### EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:

[www.akademie-ip.ch](http://www.akademie-ip.ch) • Tel. +41 (0) 44 865 05 20

### 10-tägiger Studiengang für angewandtes

# COACHING

Diplombildung  
Dipl. Coach SCA

Infos bei:

Urs Bärtschi • Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
[info@coachingplus.ch](mailto:info@coachingplus.ch) • [www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)

