



AUSBILDUNGSKONZEPT · HERBST 2026

Soulquest Mental Health Coaches *Ausbildung*

Mentale Gesundheit ist trainierbar. Dieser Ausbildungsgang bereitet neue Coaches darauf vor, das Soulquest Mind Hacker Programm mit fachlicher Tiefe, methodischer Sicherheit und echter Präsenz zu vermitteln — vom ersten Kennenlernen des Unternehmens bis zur eigenständigen Anleitung von Übungen in der Gruppe.

Der Weg gliedert sich in vier aufeinander aufbauende Bausteine:

Einstieg – Erleben – Verstehen – Anleiten

Jeder Baustein ist eigenständig terminiert und baut auf dem vorherigen auf.

ÜBERBLICK

Die vier Ausbildungsbausteine im Überblick

Die Ausbildung führt neue Coaches in vier Schritten an das Soulquest Mind Hacker Programm heran. Zwei Termine sind als Wahlmöglichkeit ausgewiesen — hier bitten wir, nach Möglichkeit beide Termine wahrzunehmen, sofern es die eigene Verfügbarkeit zulässt.

01 · EINSTIEG	16.9.2026, 17:30–19:30 Uhr Online auf Zoom · verpflichtend für neue Coaches, optional für Teilnehmende des 1. Workshoptages
02 · ERLEBEN	1.10.2026 oder 3.10.2026, 9:00–15:00 Uhr Präsenz · nach Möglichkeit beide Termine wahrnehmen
03 · VERSTEHEN	7.10.2026 und 14.10.2026, jeweils 18:00–19:30 Uhr Online auf Zoom · zwei Termine, beide Bestandteil des Bausteins
04 · ANLEITEN	22.10.2026 oder 24.10.2026, 9:00–15:00 Uhr Präsenz, Kleingruppenarbeit · nach Möglichkeit beide Termine wahrnehmen

01 Einstieg für *Neue*

TERMIN	16.9.2026, 17:30–19:30 Uhr
FORMAT	Online auf Zoom Verpflichtend für neue Coaches, optional für Teilnehmende des ersten Workshoptages

Der Einstiegsabend ist der gemeinsame Ausgangspunkt für alle, die neu in die Soulquest Coaches Ausbildung starten. Im Zentrum steht ein fundiertes Verständnis davon, wer Soulquest ist, wofür das Unternehmen steht und in welchem fachlichen und wirtschaftlichen Rahmen die Arbeit als Mental Health Coach stattfindet.

Wir stellen das Unternehmen und das Team vor: Herkunft, Auftrag und die Menschen, die Soulquest tragen. Im Anschluss ordnen wir das Thema mentale Gesundheit fachlich ein — State of the Art heißt hier: welche Erkenntnisse aus Psychologie, Prävention und Versorgungsforschung unserer Arbeit zugrunde liegen, und warum Prävention heute so dringend gebraucht wird.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem hybriden Trainingsmodell von Soulquest, das Präsenzformate, digitale Begleitung und KI-gestütztes Coaching miteinander verbindet. Wir erläutern, welche Rolle Mental Health Coaches in diesem Modell einnehmen, welches Anforderungsprofil damit verbunden ist und wie sich der gesamte Ausbildungsgang — von diesem Abend bis zur eigenständigen Anleitung von Übungen — zusammensetzt.

Für Teilnehmende, die bereits am ersten Workshoptag dabei waren, ist dieser Termin optional, aber empfohlen.

02 Mind Hacker Workshop *erleben*

TERMINOPTION	1.10.2026, 9:00–15:00 Uhr 3.10.2026, 9:00–15:00 Uhr Bitte geeignete Terminoption wählen — nach Möglichkeit bitte beide Termine wahrnehmen
FORMAT	Präsenz

Bevor angehende Coaches das Mind Hacker Programm selbst anleiten, erleben sie es als Teilnehmende. Dieser Workshoptag folgt exakt dem Ablauf, den später auch die eigenen Teilnehmenden durchlaufen werden — mit denselben Übungen, derselben Gruppendynamik und derselben Moderation.

Diese Perspektive ist bewusst gewählt: Wer die Wirkung einer Übung am eigenen Leib gespürt hat, kann sie später glaubwürdiger, präziser und einfühlsamer anleiten. Neben dem reinen Miterleben erhalten die angehenden Coaches vertiefende Informationen, die über die Teilnehmerperspektive hinausgehen — etwa zur Dramaturgie des Tages, zu Moderationsentscheidungen und zu den Momenten, die im Workshop besondere Aufmerksamkeit verlangen.

Da Gruppendynamik und Übungserfahrung von Termin zu Termin unterschiedlich ausfallen können, empfehlen wir, nach Möglichkeit beide angebotenen Termine wahrzunehmen. Wer nur einen Termin einrichten kann, wählt den für die eigene Verfügbarkeit passenderen.

03 Theorie und Wissen zum *Mind Hacker Programm*

TERMINE	7.10.2026, 18:00–19:30 Uhr 14.10.2026, 18:00–19:30 Uhr
FORMAT	Online auf Zoom · zwei Termine, beide Bestandteil dieses Bausteins

Nachdem der Workshop selbst erlebt wurde, folgt mit diesem Baustein die fachliche Vertiefung. An zwei Abenden werden die wissenschaftlichen Hintergründe und Theorien vermittelt, auf denen die Inhalte und Übungen des Mind Hacker Programms aufbauen.

Wir ordnen die einzelnen Übungen in ihren psychologischen, verhaltenswissenschaftlichen und pädagogischen Kontext ein: Warum wirkt eine Übung so, wie sie wirkt? Welche Modelle und Studien stehen dahinter? Und wie lässt sich dieses Wissen so vermitteln, dass es für Teilnehmende nachvollziehbar und alltagstauglich bleibt, ohne an wissenschaftlicher Substanz zu verlieren?

Dieser Baustein rüstet Coaches mit der fachlichen Tiefe aus, um Rückfragen souverän zu beantworten, Übungen begründet zu variieren und die eigene Anleitung auf ein solides theoretisches Fundament zu stellen. Beide Termine bauen inhaltlich aufeinander auf und sind gemeinsam zu besuchen.

04 Mental Health Coaches — *Anleitung von Übungen*

TERMINOPTION	22.10.2026, 9:00–15:00 Uhr 24.10.2026, 9:00–15:00 Uhr Bitte geeignete Terminoption wählen — nach Möglichkeit bitte beide Termine wahrnehmen
FORMAT	Präsenz · Anleitung von Übungen in Kleingruppen mit wechselseitigem Feedback

Der letzte Baustein macht aus Teilnehmenden aktive Coaches. In Kleingruppen übernehmen die angehenden Mental Health Coaches erstmals selbst die Anleitung einzelner Übungen aus dem Mind Hacker Programm — vor einer überschaubaren, wohlwollenden Runde von Kolleginnen und Kollegen.

Im Mittelpunkt steht das wechselseitige Feedback: Nach jeder angeleiteten Übung reflektiert die Gruppe gemeinsam, was in der Moderation gut gelungen ist, wo Unsicherheiten spürbar waren und wie Sprache, Tempo und Präsenz noch wirkungsvoller eingesetzt werden können. Dieses Format ermöglicht es, in einem geschützten Rahmen zu üben, Rückmeldung anzunehmen und die eigene Anleitungspraxis gezielt weiterzuentwickeln.

Am Ende dieses Tages verfügen die Coaches über die praktische Erfahrung, die sie brauchen, um Übungen des Mind Hacker Programms eigenständig, sicher und mit echter Verbindung zur Gruppe anzuleiten. Auch hier gilt: Nach Möglichkeit sollten beide Termine wahrgenommen werden, um die Bandbreite an Übungen und Feedback-Situationen möglichst breit zu erfahren.