

Gutachten „activate your life Coach“

Die Ausbildung zum „activate your life“-Coach (AYL-Coach) wurde nach der Formel Froböse entwickelt und findet seit 2017 an der Reformhaus „Akademie für Gesundes Leben“ in Oberursel statt. Das Ziel der Ausbildung ist es, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität des Menschen als ganzheitliches Konstrukt zu vermitteln, welches von den klassischen Bereichen Ernährung, Bewegung und Regeneration beeinflussbar ist. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat. Sie sind nach vier Intensiv-Seminaren in der Lage, einen ungesunden Lebensstil zu identifizieren und ihn durch Kurse oder Einzelcoachings ins Positive zu verändern. Dafür haben sie sich durch die Theorie und Praxisanteile der Seminare nicht nur Fachwissen in den oben genannten Bereichen angeeignet, sondern zudem Kompetenzen im Coaching erworben.

Bei der Festlegung der zu lehrenden Inhalte wurde strikt darauf geachtet, dass alle Axiome der Formel Froböse Anwendung finden. Die Themen „Körperliche Aktivität im Alltag“ und „Sport und Training“ werden genauso berücksichtigt wie „Ernährung und Genuss“ und „Trinken und Flüssigkeit“. Dabei ist es eine Besonderheit der Ausbildung, dass sie sich nicht an Superlativen aus der Fitnesswelt orientiert, sondern vielmehr aufzeigt, wie genau das gesundheitsförderliche Mindestmaß einer gesunden Ernährung und körperlicher Aktivität sowie Sport und Fitness aussieht. Ebenso werden die beiden Themengebiete „Regeneration und Erholung“ sowie „Entspannung und Stressbewältigung“ sowohl theoretisch erarbeitet als auch praktisch erfahren und mit starkem Bezug zum Alltag der Menschen vermittelt.

Bei der Zusammenstellung der Lehrinhalte wurde neben der Passung zu den Axiomen der Formel Froböse zudem deren Wissenschaftlichkeit berücksichtigt. In der Ausbildung werden wissenschaftlich fundierte Fakten in Form von praxis- und alltagsnahen Empfehlungen vermittelt. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, dass alle Inhalte, sei es in einer Theorie- oder Praxiseinheit, in einer Mischung aus Erfahren und Erleben vermittelt werden. Somit macht die Ausbildung nicht nur Spaß und motiviert die Teilnehmenden, sondern diese erkennen genau diese Attribute als Basis für ein erfolgreiches Coaching mit späteren Klienten. Die Durchführung der Intensiv-Seminare obliegt ausschließlich Experten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Regeneration, die neben viel Fachwissen auch einen großen Erfahrungsschatz im Bereich des Coachings und dem Umgang mit Klienten haben.

Die Ausbildung zum AYL-Coach richtet sich nicht nur an bereits ausgebildete Fitness-Trainer, sondern kann als Zusatzausbildung für zahlreiche Handlungsfelder genutzt werden. Die Besonderheit der

Ausbildung soll nicht in der reinen Vermittlung von Fachwissen liegen, sondern darin die zertifizierten AYL-Coaches dazu in die Lage zu versetzen, anderen zu einem gesünderen Lebensstil zu verhelfen. Eine solche Herangehensweise hat auf dem Gesundheitsmarkt ein Alleinstellungsmerkmal und trifft deswegen vielmehr die Bedarfe des durchschnittlichen Menschen in der heutigen Lebenswelt.



Köln, den 28.12.2017



Prof. Dr. Ingo Froböse

Qualitätsprüfung nach der Formel Froböse: „activate your life Coach“

Handlungsanweisungen liegen vor

ja

nein

1) Axiom

Körperliche Aktivität (im Alltag)	3
Sport und Training	3
Regeneration und Erholung	3
Trinken und Flüssigkeit	2
Ernährung und Genuss	3
Entspannung und Stressbewältigung	3
Punktwert aus 1)	17/18
Punktwert gewichtet (multipliziert mit 1,5)	25,5/27

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

2) Qualitätsanspruch

Einfach	3
Natürlich	n.r.
Individuell	n.r.
Wissenschaftlich	3
Effektiv	2
Punktwert aus 2)	8/9

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

3) Persönliche Lebenswelt

Optimismus	2
Spaß	2
Motivation	2
Achtsamkeit	3
Rhythmus	2
Punktwert aus 3)	12/15

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

Punktwert aus 1) gewichtet	25,5/27
Punktwert aus 2)	8/9
Punktwert aus 3)	12/15
Punktwert gesamt	45,5/51
„activate your life Coach“	Bestanden

Qualitätsprüfung Ergebnis*

Welches Handeln unterstützt uns dabei, unsere Lebensqualität zu steigern und uns wohl zu fühlen?

Die Formel Froböse stellt basierend auf dem Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration den Wegweiser zu optimaler Lebensqualität und größtmöglichem Wohlbefinden dar, indem sie das individuell vorhandene Potential bestmöglich nutzt und auf Selbstbestimmung und Eigenverantwortung setzt. Dieser Dreiklang wird im Rahmen des Prüfverfahrens nochmals untergliedert in sechs Themenfelder, den individuellen Qualitätsanspruch und die persönlichen Umweltfaktoren. Sie dienen als Orientierung und beinhalten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Jedes dieser Themenfelder prägt uns und wir setzen uns –bewusst oder unbewusst –täglich damit auseinander. Darum stellen sie für jeden von uns Handlungsfelder dar, die wir gezielt beeinflussen können, um unsere Lebensqualität positiv zu verändern. Mehr Informationen unter www.formel-froboese.de

